VARJATUD TERVISEVALEM

JÜRI LINA

VARJATUD TERVISEVALEM

Teine, täiendatud trükk

Kirjastus "Referent"
Stockholm, 2009

Kaanekujundus: Karl Videvik

Copyright © **2009 by Jüri Lina**

**Autoriõigus tagatud.
Selle raamatu ühtki osa ei tohi
kasutada elektrooniliselt,
paljundada ega trükkida
ilma kirjastaja kirjaliku loata,
välja arvatud lühiosundused,
mida avaldatakse seoses
retsensioonidega ajalehtedes või ajakirjades.**

ISBN 91-974952-5-5

jyrilina@yahoo.com

Sisukord

	Saatesõna	9
1.	**Ise rikume oma tervist**	20
2.	**Vitamiinid, organismi kütus**	26
	C-vitamiin	27
	B-rühma vitamiinid	32
	A- ja E-vitamiin	40
3.	**D-vitamiin, tervise allikas**	44
4.	**Magneesiumi ülistuseks**	52
5.	**Manipuleerimise alatus**	61
6.	**Looduslikud vahendid**	75
7.	**Suhkur: hullem kui alkohol ja tubakas**	88
8.	**Ajule ohtlik fluor**	92
9.	**Vaktsineerimise karuteene**	99
10.	**Raha või elu**	116
11.	**Tasakaal on tervis**	130
12.	**Vähi saladuse jälil**	142
	Järeldusi	152
	Autorist	157
	Kasutatud kirjandus	159

"Sinu ravim olgu su toit!"
Hippokrates

SAATESÕNA

See raamat ilmus esimest korda kümme aastat tagasi. Vajadus uue, täiendatud trüki järele on muutunud lausa hädavajalikuks. Vahendab ju "Varjatud tervisevalem" ametliku statistika taustal kokkuvõtvalt üha uusi teatavaks saavaid võimalusi, kuidas säilitada ja parandada tervist.

1. juunil 1998 teatas "Postimees" esiküljel: "Läänelik elustiil teeb Eesti lapsed allergiliseks." Artiklist selgus, et kuigi aastail 1992-1997 on eesti laste allergilisus kahekordistunud, on see siiski neli korda väiksem kui nende rootsi eakaaslastel. Andmed tuginevad Kaja Julge ja Maire Vasara doktoritööle.

1994. aastal esines allergiat 35%-l Rootsi elanikkonnast (18-aastastest 84-aastasteni). Umbes 6-7% inimesi kannatas astma all, mis põhjustas igal aastal 1200 surmajuhtumit. Isegi liiklusõnnetused nõuavad kaks korda vähem ohvreid. Astma levik kolmekordistus ajavahemikus 1975-90. Aastal 1991 kannatas selle häda käes 5% rootslastest. Astmaatikute arv suureneb. Aastal 2008 kannatas Rootsis allergiliste vaevuste käes juba rohkem kui pool elanikkonnast. Veel kümme aastat tagasi olid ülitundlikud ühe või teise aine vastu 40% lastest. Põhja-Rootsis Kirunas oli neid eriti palju – kuni 46%. Aastal 2002 vaevas allergia kogu riigis pooli lapsi. Põhjust ametlikult ei teata.

23. mail 2006 avaldas "Göteborgs-Posten" andmed läkaköhavaktsiinist allergia saanud 700 lapse kohta. Neist 550-le maksti välja pisike kahjutasu. Läkaköhavaktsiin sisaldab muu hulgas mürgist alumiiniumsoola.

Igal aastal sünnib Rootsis 20 last, kellel on senitundmata haigused ("Aftonbladet", 6. aprillil 1994).

Põhjus pole sugugi moodsa ümbruse liigne steriilsus, nagu ametlikes teooriais pidevalt toonitatakse, vaid väär toitumine, toiduainete kvaliteedi tunduv langus, vitamiinivaegus ning vaktsineerimine. Rootsi lastearst Margaretha Hellsten peab allergilisi nähtusi tänapäeva inimeste füüsilise degenereerumise iseloomulikeks sümptomideks. Allergia all kannatab ka endine USA president Bill Clinton.

Allergiat on nimetatud meie aja epideemiaks. Anglosaksi riikides on see kuni 20 korda tavalisem kui Hiinas, Aafrikas ja Ida-Euroopas, kus kuni kommunismist vabanemiseni järgiti traditsioonilisi toitumistavasid. Kuveidis oli allergia enne 1950. aastat üliharuldane nähtus. Nüüd aga levib see kõikjal, nagu teatavad rahvusvahelised uurimisandmed. Allergia on arstiteadusele endiselt mõistatus.

Ajakirjanduses ilmub üha sagedamini teateid, et allergiaravimid on esile kutsunud surmajuhtumeid Rootsis ja teistes riikides. Rootsi Ravimiamet käskis 1997. aasta suvel apteekidest kõrvaldada 10 068 rohupudelit.

Iga neljas kaheksanda klassi õpilane Göteborgis jätab hommikueine söömata ("Svenska Dagbladet", 30. september 1996). Rohkem kui pooled ei söö koolis lõunat. Samas nenditi, et 15% kaheksanda klassi tüdrukutest suitsetab. Poisse on selle pahe küüsis poole vähem. Üheksandas klassis suitsetab juba 30% tüdrukutest. Koolilõunat sööb iga päev vaid üks kolmest teismelisest tütarlapsest ja kaks poissi kolmest, nagu märgib ajakirjandus. Tavaliselt täidetakse kõhtu küpsiste ja saiadega, mis ei kuulu tervisetoitude hulka. Maiustusi näksivad kõik õpilased iga päev. Nad saavad küll energiat, aga puudu jääb mineraalaineist. On päevi, mil rootsi koolinoored ei söö üldse köögivilju. 1992. aasta 15. detsembri "Dagens Nyheteris" kirjutati, et 1990. aastate lapsed on väärtoitumise ohvrid. Aastal 2007 teatati, et enesetapud tüdrukute ja neidude (15-24-aastased) hulgas on suurenenud. Samal ajal domineerivad enesetapjate hulgas noored poisid (75%). Rootsi noorte psüühika nõrgeneb.

Keegi iiri tütarlaps haigestus skorbuuti, sest ta oli mitu aastat järjest toitunud vaid hamburgeritest ja joonud kokakoolat.

1995 ei kõlvanud 43% briti noormeestest sõjaväkke ("Dagens Nyheter", 29. märts 1995). 18% olid liialt täidlased ja 25% kannatas allergiliste vaevuste käes. Pole ime, et ka psüühika jättis soovida. Need noormehed lootsid sõjaväeteenistusega siiski toime tulla. Teiste tervis oli veel hullem. Paljud noored ei teadnud, kui pikk on Inglise miil. Veel vähem oli neid, kes suutsid selle vahemaa joostes läbida. Väljasõelumise tõttu jäi Briti palgaarmeesse 1994. aastal värbamata 1900 sõdurit. Olulise põhjusena mainiti rämpstoidu (kartulikrõpsud, friikartulid, pitsa) levikut noorte hulgas. Tihti istutakse teleri ees. Sõjaväe juhtkonnale tegi muret, et üha rohkem nekruteid ei pea treeninguil vastu ja on sunnitud lepingu lõpetama. Tehtud on järeleandmisi. Näiteks tohib raskete sõdurisaabaste asemel nüüd kanda jooksukingi, sest noormeeste jalad on õrnaks muutunud. Sama pilti võib näha naiste värbamisel armeesse. Enamik ei sobi sõdureiks, sest nad on liialt nõdrad kehalt ja viletsad jõult.

Eestis praakisid arstid tervisliku seisundi tõttu välja ligi pooled kutsealustest ("Postimees", 8. juulil 1995). Ametlikel andmeil vabastati 1995. aastal tegevteenistusest 47,1% kutsealustest (10,7% psüühiliste häirete tõttu). 11% suunati ravile. Ajateenijate tervis on iga aastaga kehvem, teatas "Postimees" 2. oktoobril 2008.

2006. aastal sobis tegevteenistusse kõigest 23% kutsealustest ning neistki langes iga seitsmes (13%) hädisuse tõttu välja enne ajateenistuse lõppu, nagu selgus valitsusele esitatud kaitseministeeriumi aruandest ("Õhtuleht", 20. aprill 2007). Ütleksime ausalt välja, et tegu on tervisliku katastroofiga.

Üha rohkem rootsi noori ei suuda maha kõndida viit kilomeetrit ("Dagens Nyheter", 4. detsember 1992). Nii rootsi kui ka eesti õpilastel esineb sagedamini psüühilisi probleeme. Ainuüksi Stockholmi koolides oli 1994. aastal 14 000 õpilast nendega kimpus. Ajavahemikus 1992–1997 suurenes püühiliste häiretega

laste ja noorte hulk 67% võrra. Ka eesti noortel meestel on närvidega probleeme. Sellel põhjusel vabastasid arstlikud komisjonid 1996. aastal Eestis kümnendiku kutsealustest.

Depressiivsed häired kiusavad Eestis 11% inimestest (2002. aasta andmed). See tähendab absoluutarvudes 123 750 inimest. Eesti on suitsiidide suhtarvult esikohal maailmas: 27-29 juhtumit 10 000 elaniku kohta, ning enesetapp on Eestis 15-29-aastaste levinuim surma põhjus. Psüühikahäired on 16-29-aastaste vanusegrupis peamine püsiva töövõimetuse põhjus. Eesti naistel esineb masendust kaks-kolm korda sagedamini kui meestel.

USA-s kannatab 97% inimestest alatoitluse all, sest rahuldutakse peamiselt alaväärtusliku kõhutäiega, mida nimetatakse ka kiirtoiduks. Ameerika anekdoodis pärib üks tegelane teiselt: "Mida tähendab kiirtoit?" - "Viib kiiremini hauda." Kummatigi elab ametlikel andmeil 21% Ameerika lastest lausa vaesuses. Venemaalgi halveneb majanduskriisi tõttu rahva tervis. 9. novembril 1992 teatas Rootsi TV uudistesaade "Aktuellt", et Põhja-Venemaal Arhangelskis võib kõigest kaht protsenti lastest terveks pidada. Vene meeste keskmine iga on langenud 59 eluaastani. Elanikkond väheneb iga aasta 700 000, olles viimase 11 aasta vältel langenud 150 miljonilt 142 miljonile.

Maailma rahvastik muutub üha haigemaks, sagenevad vähijuhtumid, veresoonte haigused ja malaaria nõuavad üha rohkem ohvreid ("Svenska Dagbladetis". 20. mail 1992). Hiinas kasutatakse malaaria vastu kahe tuhande aasta vanust preparaati *quinghaod* (*Artemisia annua*).

1996. aasta 8. märtsi "Eesti Ekspressis" nentis Toiduameti peadirektor Kaja Kuivjõgi, et kolmandik Eesti lapsi toitub ühekülgselt. Nad on kehaliselt nõrgad ja vaimselt nõdrad. Kõige kehvemini söövad lapserohked ja noored pered. "Rahva Hääl" sedastas juba 25. mail 1991 ühe oma artikli pealkirjas, et "Eesti laps ei ole terve". Artikli väitel olid 70% vastsündinuist haiged. Üheaastaste hulgas oli haigeid juba 94-96%. Narva kandis sündis terveid lapsi vaid 4%. Noorte naiste tervis oli juba tollal halb ning

nende lapsedki polnud terved. Professor Raiot Silla väitel oli Eesti tollal südame- ja veresoontehaigustega esimeste hulgas maailmas. Möödaminnes mainis ta üheks põhjuseks ebatervislikku eluviisi.

Verersoontehaigused põhjustasid Eestis 1995. aastal 54,9% kõikidest surmajuhtumitest. Vähk kutsus esile 15,7% manalasse lahkumistest. Kui aastal 1990 registreeriti Eestis 22 609 vereringeelundite haigusjuhtu, siis aastal 1996 oli see arv juba 50 833 ja aastal 1999 registreeriti 51 791 juhtumit.

Need haigused põhjustasid aastail 1970-1997 üle poolte surmajuhtudest. Eestis sureb südame-veresoonkonna haigustesse kuni 12 000 inimest aastas.

Rootsi leht "Dagens Nyheter" ilmutas 19. mail 1991, tuginedes arstide ajakirjale "The Lancet", et sojarikas toit vähendab oluliselt (kuni 60%) rinnavähi ohtu. Cambridge'i ülikooli professor Nicholas Day andmeil toimib sojaproteiin nagu rinnavähiravim *tamoxifen*.

Lääne ajakirjanduses on korduvalt rõhutatud, et ökoloogiliselt viljeldud toit on kasulikum kui kunstväetistega turgutatud. Näiteks muutuvad nitraat ja nitrit, mida kunstväetistes ohtralt leidub, inimorganismi sattudes nitrosaamideks, mis on kantserogeensed mürgid. Rahvas aga ei tea, et C-vitamiin oksüdeerib nitriti, takistades sel kahju tekitamast. Liialt väike kogus C-vitamiini ei suuda tasandada nitriti ja nitraadi kahjulikkust.

Tervisega on lood aina tõsisemad. Tuberkuloos tõstab jälle pead. 1980. aastate lõpust on see jõudsalt levinud. Juba 1993. aastal oli kolmandik maakera asukatest - 1,7 miljardit inimest - nakatunud tuberkuloosikepikestega. Igal aastal sureb maailmas tiisikusse tagasihoidlikel andmeil kolm miljonit inimest ("Nya Wermlands-Tidningen", 30. detsember 1998).

21. märtsil 1997 teatas Rootsi ajaleht "Metro": "Üha rohkem rootslasi haigestub tuberkuloosi." Viimase dekaadi vältel on aastas avastatud Rootsis ligi 600 uut haigestumisjuhtumit - rohkem kui HIV-juhtumeid. Ajaleht rõhutas, et tiisikus on

moodsatest ravimitest hoolimata surmav haigus. Aastal 1995 suri Rootsis tuberkuloosi tagajärjel 24 inimest. 242 patsiendil tuvastati resistentne tuberkuloos, kusjuures 28-l avastati koguni multiresistentsus, sest tavalised ravimid ei aidanud. Kaks kolmest patsiendist pärineb välismaalt.

"Postimees" teavitas 7. veebruaril 1997, et aastaga sagenes Tallinnas haigestumine tuberkuloosi 35%. Eestis jõudis tiisikusse nakatumine haripunkti 1998. aastal. Aastal 1999 avastati 609 juhtu. 2007. aastal saadi Eestis teada 400 uuest tuberkuloosihaigest (rohkesti juhtumeid vangide hulgas). Aastast 1998 kuni aastani 2008 on Eestis vähenenud haigestunute arv poole võrra.

Aastal 1997 põdes ravile allumatut tuberkuloosi ametlikult 12% tiisikushaigeist. Tegelikult on see protsent tunduvalt suurem. Tartus arvatakse sääraste haigete hulk ulatuvat kolmandikuni. Eestis oli 1997. aastal arvel ligi 20 000 tiisikushaiget ("Eesti Ekspress" 31. oktoober 1997). Tuberkuloosi haigestujaid on meil 4-5 korda rohkem kui Põhjamaadel. Nakatunuid võib olla 80% rahvastikust. 40-aastased tiisikushaiged mehed näevad välja nagu 65-70-aastased. Tuberkuloositekitaja on kohanemas ravimitega. 1996. aastal läks tuberkuloosihaigete ravi Eestis maksma 34 miljonit krooni. Ravile allumatute haigusjuhtude hulk kasvab, sest organismi vastupanuvõime on halva toitumise tagajärjel tunduvalt nõrgenenud.

Rumeenias haigestus 1994. aastal tiisikusse vähemalt 20 000 inimest ja Poolas 17 000. Sama ulatuslikult levib see haigus ka mujal Vahe-Euroopas ("Dagens Nyheter" 10. juuli 1995).

Muudki haigused ja vaevused levivad maailmas jõudsalt. Professor Selma Teesalu, Arvi Olkonen ja Tartu Tervisekaitsetalituse juhataja Kalle Ilmoja on nentinud, et tervist ohustab moodne toitumisstiil. Sellest tuleneb kuni 80 %haigustest ("Pärnu Postimees" 15. märts 1996). Kui toit ei varusta kõiki keharakke toitainetega, mis on nende normaalseks tööks vajalikud, hakkab tervis logisema. Näiteks on lastel viimastel aastatel sagenenud luude hõrenemisest tingitud luumurrud. Samuti sisaldab üli-

õpilaste toit tarvilikust poole vähem kaltsiumi, ohtlikult napib ka teisi aineid. Koolilaste sagedased peavalud võivad seotud olla kaltsiumi ja kaaliumi vähesusega toidus. Tõsiseim on siiski magneesiumi vaegus. Inimesed on tervemad Lõuna-Euroopas, kus toit sisaldab rohkem magneesiumi, kaaliumi ja fosforit.

Iga kaheksas rootslane kümnest kannatab aeg-ajalt peavalu all ("Expressen", 6. veebruar 1995). Ka laste pead valutavad üha sagedamini. Asjatundjad peavad üheks oluliseks põhjuseks väära toitumist.

9. veebruaril 1999 teavitas Rootsi ajaleht "Metro", et luude hõrenemine on muutunud üldrahvalikuks haiguseks, sest see on tabanud juba iga teist keskikka jõudnud rootslannat ja iga neljandat sama vana rootsi meest.

Põhjamaadel saadakse olulisi mineraalaineid tarvilikust kogusest vähem väga lihtsal põhjusel: kartuleid keedetakse soolaga, mis uhab suurema osa kaaliumist ja teistest mineraalidest vette. Toores kartul sisaldab 104 korda rohkem kaaliumi kui naatriumi. Pärast koorimist ja soolases vees keetmist võib kartul olla kaotanud kuni poole kaaliumist, see-eest naatriumi hulk on suurenenud vähemalt 90-kordseks, selgitab Malmö arst dots Nils Henningsen. Ta toonitab, et kui kartulit keeta soolata vees, sisaldab ta pärast ikkagi 50-70 korda rohkem kaaliumi kui naatriumi, sõltuvalt vee hulgast ja mugulate suurusest. Soola võiks lisada pärast.

Kalorivaene kartul on ülikasulik süsivesinike allikas. Lisaks sisaldab see rahulolu esile kutsuvat serotomiini. Sajas grammis kartulis on C-vitamiini 27 mg.

Liigne naatrium toidus põhjustab hulga tõsiseid veresoontehaigusi. Ka sügavkülmutatud aedviljad on paraku soolases vees keedetud. Parem on kartulit ahjus küpsetada. Sel juhul säilib tema mineraalidesisaldus. Tavalist soola võiks asendada mineraalsool (mägisool) või meresool. Lisaks muudavad toidu väärtusetuks keemilised mürgid. Olulist mineraali magneesiumi leidub looduslike väetistega kasvatatud kapsas 100 grammi kohta

43,6%. Kunstväetiste puhul aga kõigest 15,6%. Mahetomatis on magneesiumi 59,2%, pritsitus kõigest 4,5.

Võimust võtab ka suhkruhaigus. Austraalia professori Paul Zimmeti seletus: "Hoogustunud *mcdonaldism* ja kokakoolatamine tapab miljoneid inimesi." ("Dagens Nyheter" 21. juuli 1997.)

Ja siiski veel pole kadunud kõik. Teatavaks saab üha rohkem juhtumeid, kus tervislikumale toitumisele üle minnes on raskest haigusest vabanetud.

Ebatervislikud toitumisviisid hakkasid ulatuslikumalt levima kristluse mõjuvõimu kasvuga. Siia kuulub toidu liigne keetmine. Paljudes kaugetes piirkondades haigestusid pärismaalased tõsiselt, kui võtsid üle eurooplaste või põhjaameeriklaste toidu. Patagoonias hakkasid indiaanlased töödeldud toidu mõjul välja surema. Aastal 1945 oli 9000 inimesest alles vaid ligi 400.

Professor Stig Bergmark juhtis oma debatiartiklis tähelepanu dr Staffan Lindebergi doktoriväitekirjale, mis käsitleb Melaneesia ühe saare elanike tervist. Seal toitutakse nagu muistegi loodusandidest, puu- ja aedviljast ning kalast, peaaegu puudub tööstuslikult rafineeritud toit. Seepärast ei ole seal ka haigusi, mis vaevavad Lääne heaoluühiskondi. Bergmark tuletas meelde tervise kolme põhialust: õige toitumine, jõukohane kehaline koormus ja kooskõlaline hingeelu. Ühevõrra olulised on kõik kolm.

Kui Aasias hakati riisilt kõrvaldama vitamiinirikast kesta, levis seal peatselt beribeeri haigus, mis on tingitud vitamiinide vaegusest. Haigused taandusid, kui toorriisile tagasi mindi. Läänes toitutakse vääralt ja pealegi süüakse ülearu, muutudes üha haigemaks. Kasinamalt (näiteks majanduslikel põhjustel) toitujad on elanud kauem ja olnud tervemad kui keskmine kodanik. Katsed näitavad, et kui päevast söödakogust vähendada kolmandiku võrra, elavad loomad kaks korda kauem ning on tervemad.

USA-s ja Rootsis tarvitatakse liigselt liha, toit koosneb 20-40% ulatuses rasvadest. Asjatundjate arvates peaks see protsent olema alla 10. Seepärast soovitatakse eelkõige punasekiulise liha ja suhkru asemele rohkem puu- ja aedvilja, juur- ja teravilja.

Heaoluühiskonnas on viimase saja aasta vältel kahekordistunud kaloririkka rämpstoidu (peamiselt suhkru ja toidurasvade) kogus. Ilma piisava hulga mineraalide ja vitamiinideta aga ei ole võimalik kaloreid energiaks muuta. Ja minnaksegi paksuks. Liigse fosfori tõttu suureneb ka keha veesisaldus. Pealegi süüakse poole vähem teravilja, puu-, aed- ja juurvilju. See on kaasa toonud vähi-, südame-, veresoonkonna- ning ajuhaiguste plahvatusliku kasvu. Bergmarki väitel on kuni pooled neist juhtudest väärtoitumise süü. Ajakirjanduses on juhitud tähelepanu avastusele, et maasikad, ploomid, viinamarjad ja teatud pähklid takistavad vähi teket ("Svenska Dagbladet" 27. märts 1988).

Südame- ja veresoontehaiguste veel üks oluline põhjus on olnud Soome ja Rootsi margariinid, mis sisaldasid ohtralt (kuni 5,5 grammi 100 grammi kohta) mürgiseid nn transrasvu. Nende rasvade eest oli oma loenguil hoiatanud dr Margaretha Hellsten. 17. mail 1994 kinnitas tema hoiatusi "Dagens Nyheter" ametlikult: "Nüüdsest keelustatakse margariinides sisalduvad transrasvhapped." Toonitati nende kahjulikkust, sest see on veresoonte lubjastumise otsene põhjus.

Saksa margariinides olid transrasvhapped juba varem keelustatud. Tsaari-Venemaal ei tohtinud turul olla ühtki toiduainet, mis sisaldas neid rasvu. Taimeõlides olevate rasvhapete struktuur muutus margariinis ebatervislikuks, soodustades veresoonte lubjastumist. Ent peale muu sisaldasid margariinid raskemetalle ja vähkitekitavaid aineid. Sellele viitas rootsi teadlane Gunnar Lindgren ("Dagens Nyheter" 7. juuni 1993).

Eesti toitumisekspertide teadmised mullastruktuurist on poolikud. Seda kinnitab "Eesti Päevalehes" 15. septembril 1998 ilmunud desinformeeriv kirjutis "Porgandi asemel on moes kapslis beetakaroteen", kus kardioloogiainstituudi toitumise ja ainevahetuse osakonna juhataja Merileid Saava hoiatab toidulisandite "kergemeelse" tarbimise eest. Tema arvates on mugavus see põhjus, miks neelatakse beetakarotiini kapsleid, ehkki targem oleks süüa porgandeid.

Rääkisin sellest rootsi toitumiseksperdile Margaretha Hellstenile. Ta vangutas pead. Ja selgitas, et tänapäeva mineraalivaeste muldade tõttu ei saa porgandis tekkida beetakarotiini. Inimesed on sunnitud võtma toidulisandeid, et organism ei jääks tähtsatest ainetest ilma.

Paljud pole veel mõistnud, et piimašokolaad on kahjulik ning tume šokolaad on tervislik, eriti südamehaigetele, sest ta soodustab veresooni laiendava lämmastikoksiidi moodustumist, samuti parandab vereringet. Lisaks on temas rohkesti antioksüdante.

Paljud kannatavad kõhuprobleemide, sealhulgas maohaavandite tõttu, teadmata, et käepärane lahendus on ränihape, mis taastab ainete tasakaalu. Tõhusamaid ränihapet sisaldavaid preparaate on *Silicea.*

Tihti on tervisehädade lahendus ülilihtne, kuid me ei tea seda. Hiina päritolu magusa ravimtaime lagritsa (gan zao) juure teed juuakse (kaks tassi päevas) köha, astma ja bronhiidi, samuti neeruhaiguste, krampide ja gastriidi puhul, väljutab 1200 tuntud toksiini, ka mürke, tugevdab immuunsüsteemi. Selles olev glycyrrhizin tapab ohtlikud viirused, sealhulgas need, mis hepatiiti ja grippi tekitavad, aga ka koronoviiruse, mis põhjustab SARS-i (akuutne respiratoorne sündroom). Kiirendab vähirakkude hukkumist. Reuma ja nakkushaiguste vastu juuakse ka lagritsajuuresiirupit.

Autor käsitleb põhjalikult ka bioterrorismi nähtust – vaktsineerimisi, mis mõjuvad eriti halvavalt väära toitumusega inimestele.

Dr Francis Pottenger *jun* katsed 1930. aastail näitasid veenvalt, et väärtoitumine põhjustab tõsiseid haigusi, sest organismis on tekkinud vitamiinide ja tähtsate mineraalainete vaegus. See omakorda kahjustab rakke, alandades vastava kütuse puudumisel nende pinget.

Terve raku elektriline pinge on 70-90 millivolti, vähiraku pinge vaid 20 millivolti. Mineraalide nappuse all kannatavad rakud ei suuda pinget hoida, mistõttu varitseb oht tõsiselt haiges-

tuda. Positiivsed kõrgsagedused suurendavad raku hapnikusisaldust, vähendavad kahjuliku kolesterooli osatähtust, reguleerivad vererõhku. Ka disharmooniline muusika vähendab rakkude hapnikusisaldust, harmooniline muusika suurendab seda. Neid katseid on tehtud USA-s ja Taanis.

See oluline informatsioon on mõneti kättesaadav vaid valitud teadlastele, kellel aga puudub võimalus massimeediumis esineda. Nende teadlaste arvates võiksid inimesed vabalt elada 140-aastaseks, kui nad rahuldaksid oma normaalse vitamiinide-mineraalide vajaduse. Paraku kannatab enamik kroonilise eluliste ainete vaeguse all. Ning vanemad inimesed pole enam nii vitaalsed ja energilised, kui oldi varem.

Siiski on eestlased mõnesuguse selgitustöö mõjul alates 1990. aastast õppinud pisut tervislikumalt toituma. Kogumikust "Eesti rahva tervis" (Tartu, 1998) selgub, et üha rohkem eelistatakse toorest köögi- ja juurvilja. On vähenenud loomse rasva osatähtsus, vähem pruugitakse soola ja suhkrut. Varasemast rohkem on ka neid, kes toiduvalmistamisel kasutavad õli. Paraku ei ole kõrvale jäetud ka margariine.

Eestis on mõndagi ära teha. Koolitoidus on liialt vähe vitamiine D, E, B_1, B_2, B_5 (pantoteenhape), B_6, B_9, B_{12} ja C ning biotiini.

See raamat püüab veenda, millised saatuslikud tagajärjed võivad olla hädavajaliku informatsiooniga manipuleerimisel. Usaldada tuleks seda, mida ise on kontrollitud.

Nüüd ongi uus trükk lugejate kätte jõudnud. Loodetavasti vastab see paljudele küsimustele ja tekitab omapoolseid mõtte-käike.

Raamatu autor ise on sellest, mis siin kirjas, palju kasu saanud. Ta pole päevagi haiglaravil viibinud.

Jüri Lina

Stockholm, august 2009

ISE RIKUME OMA TERVIST

Vestlus rootsi arsti Margaretha Hellsteniga

Et toit võib tänapäeval haigeks teha ja koguni tappa, pole Lääne eriteadlastele uudis. Eestis aga on alles hakatud tervislikku toitumist lähemalt selgitama. Rootsi arst Margaretha Hellsten, silmapaistvamaid toitumiseksperte, on aastakümneid uurinud vitamiinide ja mineraalide toimet. Ta rõhutas, et ilma vitamiinide ja mineraalideta inimorganism on justkui rooli ja ratasteta auto. Inimkeha võrdleb ta majapidamisega, kus väljaminekud peavad sissetulekutega klappima, muidu variseb kõik kokku. Niisamuti variseb kokku inimene, kui ta ei saa toidust piisavalt vitamiine ja mineraale.

1991. aastal USA-s tehtud uuringuga selgus, et E-vitamiini vaegus põhjustab südamehaigusi suuremas ulatuses kui liigne kolesterooli hulk, kõrge vererõhk või suitsetamine. Venemaal kannatab 90% noortest vitamiinipuuduse all, see pärsib vaimset arengut. Vaid 12-15% noormeestest võib terveks pidada.

Ametlikel andmeil on Eestis 70 protsenti vastsündinuist haiged. Miks see on nõnda? Et vastust saada, pöördusin dr Margaretha Hellsteni poole.

Ta seletas: "Kui ma tahaksin vallutada mõnda riiki või planeeti Maad, ei mõtleks ma hetkegi tankide, kuulipildujate või teiste hävitusmasinate peale. Igatahes mitte juhul, kui mulle on ettevalmistusteks aega antud. Võtaksin kontrolli alla tolle riigi põllumajanduse, toiduainetööstuse, ka reklaaminduse ja massimeediumid. Et mingi riik alistada, tuleks saavutada kontroll tema tervishoiuasutuste, sealhulgas haiglate üle. Siis oleks kohalik rahvas nurka surutud, tal poleks mingit lootust vastupanuks ning

teda saaks lühikese ajaga täielikult likvideerida või kergelt manipuleeritavaks muuta.

Inimene kujuneb selle järgi, mida ta sööb ja kuidas mõtleb. Paraku enamik inimesi ei mõtle eriti palju. Seevastu kõik söövad. Toit aga mõjustab mõtteid otseselt. Näiteks võib tuua dr Francis Pottenger juuniori katsed enam kui 900 kassiga aastail 1932–42. Selle kohta on avaldatud uurimus: Francis M Pottenger «Pottenger's Cats».

Pottenger tahtis selgitada, millist mõju avaldab kassidele kuumutatud, keedetud või pastöriseeritud toit – järelikult neile täiesti vale söök. Kõigile kassidele anti liha, piima ja kalamaksaõli. Katsete tulemused lausa jahmatasid. Normaalset toitu saanud kiisud olid terved, neil polnud parasiite ega kehadefekte. Paljunemisega ei mingeid probleeme. Kõik olid heteroseksuaalsed. Luustik oli tugev. Tihe karvkate läikis, siseelundid talitlesid normaalselt. Allergiat polnud ollagi. Neile meeldis koos olla, nad olid sõbralikud. Nuripoegimist esines haruharva. Polnud ei kirpe ega parasiite. Immuunsüsteem funktsioneeris.

Teine lugu oli keedetud liha söönud kassidega. Nende poegade suurus varieerus silmanähtavalt. Röntgen tegi muu hulgas selgeks luude puuduliku lubjasisalduse. Igemed veritsesid. Avaldusid südamehäired, ette tuli kilpnäärmepõletikke, samuti neeru, maksa, munandite või munasarja nakkust. Esines põiekatarre, liigesepõletikke, lühi- või kaugnägevust, närvipõletikke, halvatust ja ajukelmepõletikku. Need haigused olid täiesti tavalised. Luude hõrenemine lõppes tihti surmaga. Kui kasside kopsu- ning kilpnäärmekudesid mikroskoobiga uuriti, avastati rohkesti kõrvalekaldeid.

Paljudel kolmanda põlvkonna kassidel, kes vale toitu said, oli luustik hõre ja ebaühtlane. Nad olid nõnda haiged, et üle kuue kuu ei elanud neist keegi. Vääralt toitunud kassidel olid samad haigused, mida on täheldatud inimestel XX sajandil, eelkõige pärast 1950. aastaid, millal järjest rohkem siirduti linnadesse. Emased kassid osutusid kergesti ärritatavaiks. Mõni emakass muutus nõnda ohtlikuks, et ristiti Tiigriks, Kobraks või Lõgismaoks. Seevastu isakassid olid tavaliselt üsna rahulikud. Tihti puudus neil agressiivsus täiesti. Nende seksuaalne huvi oli kas leige või pöördunud omasooliste vastu.

Niisiis olid emased agressiivsed ning isased passiivsed, seevastu loomulikku toitu saanud kassidel ei registreeritud üldse mingeid seksuaalseid kõrvalekaldeid. Rootsi lehtedes on võinud lugeda, et tüdrukud ja naised muutuvad üha vägivaldsemaks. Kümne aastaga on nende vägivallateod kahekordistunud.

Rohkesti esines valesti toitunud kassidel sooleparasiite, ka nahahaigusi ja allergiaid. Järgmisel põlvkonnal allergilised nähud tunduvalt sagenesid. Kopsupõletik oli täiskasvanud kassidel tavaline surma põhjus. Kassipojad aga surid kõhuhaigustesse. Kõutside spermaproduktsioon jättis soovida. Emaste emakas paistetas tihti.

Esimese põlvkonna kassidel, kes ebaloomulikku toitu said, esines iseeneslikku aborti 25%, teise põlvkonna isenditel juba 70%. Nad olid kaotanud võime järglasi saada. Teistel oli poegimine raske ning hulk emakasse suri selle ajal. Pojad olid liiga nõrgad, et rinda imeda. Paljudel emakassidel oli probleeme tiinestumisega. Vahemärkus. Aastal 1993 kannatas 30% saksa noortest abielupaaridest lastetuse käes.

Tüüpiline näide oli kass nr 524, kellele oli antud keedetud liha aasta vältel. Ta tõi ilmale kuus poega, kellest kaks sõi kohe ära. Teiste eest hoolitsemine ei huvitanud teda üldse. Uurimisel selgus, et piimanäärmed olid välja arenemata, mistõttu ei tulnud imetamine kõne allagi. Kassipoegadele anti lehmapiima. Neist kolm suri kolmandal päeval kõhulahtisuse tagajärjel. Viimane järglane anti terve kassimamma hoole alla, kuid suri siiski neljandal päeval, ehkki uus ema oli eriti hoolitsev.

Täheldati, et mitte ükski emakass, kes oli 12-18 kuu jooksul vale toitu saanud, ei suutnud enam ainsatki pesakonda terveid järglasi ilmale tuua. Alles neljas, taas normaalset toitu saanud põlvkond tuli sellega toime.

Eeltoodud näide viitab vale toidu eluohtlikkusele: töödeldud toidus pole enam piisavalt aktiivseid ensüüme. Ka inimese toit on vääraks muutunud, lisaks on see liialt happeline. Inimesed kahjustavad end eelkõige sellega, et söövad rohkem liha ja suhkrut kui vanasti ning vähem täisteratooteid ja lausa ärevusttekitavalt vähe puu- ning köögivilja. Eriti vähe süüakse neid puu- ja köögivilju, mis on kasvatatud keemiliste väetisteta."

Miks on kunstväetis kahjulik?

"Keemiliste väetistega turgutatud taimed sisaldavad tunduvalt vähem mineraale, näiteks rauda 20-40 korda vähem. Looduslikult kasvatatud salatipeast piisaks päevase rauavajaduse rahuldamiseks. Keemiliselt väetatud salatipea puhul tuleks neid päevas süüa kolmkümmend. Seda ei suudaks keegi. Kunstväetatud mandariinid võivad sisaldada koguni 100 korda vähem rauda kui need, mida on looduslikult viljeldud. Päevavajaduse rahuldamiseks piisaks viiest mandariinist, keemiliselt kasvatatud mandariine tuleks süüa viissada."

Miks on mineraalid nii tähtsad?

"Kõige muu hulgas seepärast, et inimkehas on liialt palju happeid. Kui mineraale napib, hävivad need juussooned, mis varustavad verega siseelundeid ja kudesid. Esimesena viitab juussoonte hävimisele igemete veritsemine ja hammaste väljakukkumine. Iga zooloog teab, et kui mõnel loomaliigil ilmneb hammaste väljalangemine, annab see märku liigi peatsest hävingust. Rootsis kannatab 9-miljonilisest elanikkonnast ligi kolm miljonit hammaste väljalangemise all."

Kas siis varem midagi seesugust ette ei tulnud? Kuidas oli keskajal?

"Suure katkutaudi ajal surnud inimeste jäänuseid on põhjalikult uuritud. 50-aastastel olid kõik hambad alles. Kaariest esines kõigest 1,5%-l inimestest. Hammaste väljakukkumine on seega meie aja märk. Lämmastikväetiste mõjul sisaldavad taimed liigselt alumiiniumi, mis tekitab seniilsust.

Samuti leidub ülearu vaske, mis põhjustab suurusehullustust, skisofreeniat ja kahtlustusmaaniat. Ent vask pärsib ka orgasmi. Peale selle kutsub ta esile liigse karvkatte kehal, soodustab rasvumist ja hambaaukude teket.

Viimastel aastakümnetel on muutumas ka inimlaste välimus. Nad pole enam nii ilusad, muu hulgas pole tihti hammastele suus ruumi, mulje jääb ebaühtlane. Lapsed kasvavad pikaks nagu lipuvardad. See tähendab, et emad on kannatanud molübdeenivaeguse käes. Seetõttu on ka sünnitused rasked, sest looted on liialt suured. Põhjus on seesama – molübdeenivaegus.

Ulatuslikumalt levivad kõikvõimalikud allergianähud, mis vanasti olid tundmatud. Taanis kannatab 40% alla 16-aastatest lastest mitmesuguste allergiate all. Rootsis on miljoneid allergikuid. Seepärast on rasedatel naistel eriti tähtis saada lisavitamiine ja mineraale. Mürgisest toidust peavad nad tingimata hoiduma. On väga oluline, et just naised kaaluksid, mida nad söövad. Vastasel juhul ei maksa imeks panna, kui nad toovad ilmale psüühiliselt või füüsiliselt haigeid lapsi (puudulikult arenenud siseelunditega) või lausa värdjaid.

Ajaloost on teada hulk näiteid, et sellised haiged olendid on trüginud võimuaparaati, kus oma kinnisideedele rakendust leida. Kas tõesti keegi veel arvab, et Lenin, kes kavatses hävitada 90% Venemaa rahvastikust, ja Stalin, kes Lenini hullust jätkas, olid psüühiliselt tasakaalukad juhid? Või et nende mõttekaaslased olid psüühiliselt terved? Kas keegi arvab, et tänapäeva riigimehed võiksid olla psüühiliselt tasakaalukad, kui nad lubavad loodust saastata ja kunstväetisi kasutada, ehkki teaduslikult on tõestatud, et see kahjustab inimesi?

Tänapäeva põllumajandus, toiduainetööstus ja uuemad toitumisharjumused teevad inimese haigeks. Kui soovime terveid lapsi saada, seega kujundada ühiskonda arukalt, tuleks meil hoolt kanda, et muld, vesi ja õhk oleksid puhtad. Põllumehed võiksid väetisena eelistada kivijahu, mis suurendab mulla mineraalisisaldust.

Ärge usaldage parteid, kes lubab hiilgavat elujärge. Alati tuleks pärida: mis eesmärgil seda tehakse? Kas seda tehakse partei või inimeste huvides? Toitumisasjades ei tohiks poliitikuid usaldada. Vähemalt mitte tänapäeva oludes.

Normaalselt toituv inimene ei vaja mingeid ergutavaid vahendeid, nagu kohv, kange tee, piimašokolaad, kokakoola või tubakas. Nende ergutav toime kestab vaid lühikest aega, järgnevad masendus ja rahutus. Mõistlik inimene ei joo kohvi. Miks peaks kalli raha eest importima ainet, mis sisaldab 126 liiki mürki? Need mürgid (teofülliinid) vähendavad ennekõike C- ja B-vitamiini sisaldust veres. Ilma B-rühma vitamiinideta ei saa inimene mõelda ega ennast liigutada. B-vitamiinid võimaldavad kehal omastada elutegevuseks jõudu andvaid aineid. Kohv vähendab ka mineraalide osatähtsust kehas. Norra arstid on tõestanud,

et rinnakoe vohandid. mida mammograafilisel uurimisel võib avastada ja mida peetakse rinnavähi eelstaadiumiks, kaovad pärast seda, kui naine pole enam pool aastat joonud kohvi, kokakoolat ja kanget teed ega söönud piimašokolaadi. Mürk, mida seostatakse rinnavähi ja teiste vähkidega, nagu kõhunäärme- ja maksavähk, peitub just nendes toniseerivates ainetes."

Mida siis kohvi asemel juua?

"Kibuvitsamarjajahuteed, sest selles marjas on rikkalikult vitamiine ja mineraale. Nüüd, mil Läänest jõuab Eestisse üha uusi tooteid, tuleks nende olemust paremini tundma õppida. Tuleks mõista, miks nisupüül on kahjulik, aga täistera- ehk kliijahu ei ole. Miks suhkur ja liha on kahjulikud, aga puuvili, köögivili, kaunvili ja pähklid ei ole? Miks rafineeritud toiduõlid on kahjulikud, võrreldes õlirikaste seemnetega, sealhulgas võiks mainida linaseemneid?

Ennekõike reklaamitakse ju kahjulikke aineid. Kohvis, kakaos ja kokakoolas leidub hulgaliselt teofülliine, mis muudavad need joogid tervisohtlikeks. Teadlikud lääneriikide kodanikud ostavad söögikraami tervisliku toidu kauplustest, sest tavalistes toidupoodides pakutakse palju rämps- ning lausa mürgist toitu."

Dr Margaretha Hellsten

VITAMIINID, ORGANISMI KÜTUS

Wendel Stanley ja Evans Valens nendivad raamatus "Viirused ja elu olemus": "Kõik mida viirus nakatamiseks vajab, on vähekaitstud rakk." Meie kaitse on mineraalide ja vitamiinide piisav leidumine organismis. Rafineeritud toidu liigse tarbimise tagajärjel kannatab hulk inimesi kaitsevahendite vaeguse käes.

Vitamiine on nimetatud organismi kütuseks. Nende elulise tähtsusega orgaaniliste ainete nappusel võivad olla ohtlikud tagajärjed. On teada rohkem kui 30 vitamiini. Inimorganism suudab toota üksnes niatsiini ja mõnevõrra D_3-vitamiini. Teisi me peame toidu kaudu või kapslitena saama. Vitamiinid neutraliseerivad ka nn vabu radikaale, agressiivseid molekule, mis purustavad keharakke. See ülevaade on kokkuvõte teaduslikus kirjanduses ilmunud tähtsaimaist andmeist.

Vitamiinid jagunevad kahte - vesilahustuvad (C ja B) H, N, U ning õlilahustuvad (A, D, E, K, Q ja F). Õlilahustuvate vitamiinide ülesanne on säilitada rakuseinte struktuuri.

Lisaks vajame 18 tähtsat mineraali. Ilma mineraalideta ei saa me omastada vitamiine. Neid hävitab hulgaliselt toidu töötlemine, mistõttu enamik inimesi kannatab tänapäeval nii vitamiinide kui ka mineraalide vaeguse all.

Mõiste 'vitamiin' võttis aastal 1912 kasutusele poola päritolu inglise-ameerika biokeemik Casimir Funk (1884–1967), kellest sai vitaminoloogia isa. Need madalmolekulaarsed ühendid avastas aga Tartu ülikooli professor Nikolai Lunin 1880. aastal.

Vitamiinide tegusust inimorganismis vähendavad stress, alkohol, sigaretid ja arstimid. Näiteks reumavastased ravimid hävitavad vitamiine C, K ja B_6. Ka nikotiin hävitab suurel määral

C-vitamiini. Halvimal juhul võivad tavalised ravimid surma põhjustada. 2007. aastal suri Rootsis arstirohtude tõttu 427 inimest. Eriti ohtlik arstim on verd lahjendav "Waran", mis kutsub esile aju verevalumi. "Waran" tappis aastal 2008 vähemalt 25 patsienti. Ametlik asendaja puuduvat. Samas varjatakse, et sigareti suitsetamisel tekkiv kaadmium kutsub esile üheksa vähki põhjustavat keemilist protsessi.

C-vitamiin

Tähtsaimaid vitamiine on vaieldamatult C. Austraalia teadlase Viera Scheibneri arvates peavad arstid tulevikus tunnistama, et C-vitamiin on ühtlasi universaalne ravim, mis kaitseb isegi teetanuse eest. Selle tõve vastu vaktsineerimine on bluff. Teetanusevaktsiin on inimesi koguni tapnud, hoiatas ta. Viera Scheibner on maailma juhtivaid vaktsineerimiskahjustuste eksperte.

Ametlikult soovitatav norm on vaid 60 mg C-vitamiini päevas. See on minimaalne kogus, et ära hoida skorbuuti, kunagist hirmsat meremeeste haigust, mis tappis paarsada tuhat. Skorbuudi esimene tunnus on veritsevad igemed, sest juussooned lõhkevad ja hakkavad lekkima. Teisedki sooned kahjustuvad. Meremehed surid mitusada aastat tagasi põhjusel, et veresooned lekkisid, seega verepuuduse tõttu. Seevastu laevakassidel polnud häda midagi, sest nad tootsid endale ise C-vitamiini.

C-vitamiin etendab tähtsat osa immuunsüsteemis. Ent kaitseefekt ilmneb alles 500-milligrammise doosi puhul. See aitab hoida soonteseinu tugevatena. Pealegi on vajadus vitamiinide ja mineraalide järele väga individuaalne. Margaretha Hellsteni väitel võib üks inimene vajada mõnda ainet 10–100, isegi 1000 korda rohkem kui mõni teine. Enamik loomi sünteesib C-vitamiini ise, tootes seda päeva jooksul vähemalt 70 mg kehakilogrammi kohta. Stressiseisundis nad kahe- ja kolmekordistavad selle toodangu.

Inimene, teatud ahvid, merisead ja nahkhiired ei suuda C-vitamiini toota. Seepärast tundubki ametlik soovitus, et inimolendid peaksid saama vaid 60 mg C-vitamiini päevas, eriti kahtlane (justkui oleks meie kehakaal vaid üks kilogramm).

Organisatsioon, kellelt säärane kentsakas soovitus pärineb, on FDA, USA Toiduamet (Food and Drug Administration). Seda seltskonda kontrollivad tähtsad vabamüürlasloožid. Rumalusega siin tegu olla ei saa, sest sama asutus on soovitanud manustada ahvidele katselaboreis ja loomaaedades 55 mg kehakilogrammi kohta päevas. See viitab vaid pahatahtlikkusele. Pole raske mõista, miks hulk inimesi kannatab pidevalt C-vitamiini vaeguse all. See vitamiin on tähtsamaid aineid tervise säilitamisel, kaitstes südamehaiguste ja nakkuste eest. Aitab muu hulgas omastada rauda. Piiratult leidub teda kõigis värsketes puu- ja juurviljades. Näiteks olgu öeldud, et üks õun sisaldab vaid 9 mg C-vitamiini, apelsin 30-35 mg. Seevastu kibuvitsamarjades leidub C-vitamiini rohkesti.

Vaegusest annab märku igemete veritsus, vähimagi löögi puhul tekivad nahale sinised plekid, hambad hakkavad logisema, liigesed valutama. Stressiga on hakanud kaasnema ka hammaste kiristamine une ajal. C-vitamiini hävitavad muide piim ja tee.

C-vitamiin kiirendab haavade paranemist, hoiab luud tugevad, hambad ja suguelundid terved. Hoiab ära mehe steriilsuse. Suured kogused (25 000 - 30 000 mg) lühendavad oluliselt külmetus- ja teiste viirushaiguste põdemise aega. C-vitamiin kaitseb ajukelmepõletiku ning iga laadi nakkushaiguste vastu. Parandab enesetunnet, teeb erksaks.

Ameeriklane Linus Pauling väitis, et inimese päevane C-vitamiini vajadus on 5000 mg. Ise tarvitas ta seda 70 mg kehakilogrammi kohta (isegi kuni 19 grammi) päevas. Stressis olles ta kahe- ja kolmekordistas koguse. Pauling (sündinud 1901) elas 93-aastaseks. Ta väitis, et C-vitamiini abil saab kõrvaldada nii külmetushaigust kui ka raskeid tõbesid, sealhulgas vähki (Ewan Cameron, Linus Pauling "Cancer and Vitamin C" - Philadelphia,

1979). Omal ajal langes ta meditsiinieliidi naeru alla. Pauling oli ainus keemik, kes sai Nobeli auhinna kahel korral, ilma et pidanuks seda kellegagi jagama. Teistele soovitas ta vähemalt 2000 mg C-vitamiini päevas.

Eestis võib sellel teemal endiselt lugeda arstide desinformatsiooni. Merimetsa haigla infektsionist Sirje Saksa kirjutas "Eesti Päevalehes" 26. septembril 1995, et "ei ole tõestatud ka suurte C-vitamiini annuste raviefekt". Saksa pole selleteemalisi teaduslikke uurimusi lugenud, aga ta "teab".

Võhikutest perearstid levitavad koguni valeinfot aspartaami sisaldavate karastusjookide kohta, väites need olevat tervislikumad kui suhkrulimonaadid. Samamoodi õhutatakse oma patsiente sööma kartulikrõpse, mis sisaldavad mürgiseid lisandeid, sealhulgas naatriumglutamaati ja olestrat.

Kui ma ise olen tahtnud külmetushaigusest kähku vabaneda, võtan korraga sisse kuni 20 grammi (20 000 mg) C-vitamiini. Järgmisel päeval pole sümptomitest enam jälgegi. Veel kiiremini mõjub citricidal, greibi ekstrakt. Muidugi ei maksa panna 1000 mg-le erilisi lootusi (samal ajal kui arstid soovitavad vaid 60 mg). Mõni koguni arvab, et 1000 mg ongi suur kogus. Väiksem kogus, nagu 1000 - 3000 mg, vaid leevendab sümptomeid.

Paljude eesti arstide eksiarvamusi ei jaga rootsi biokeemiaprofessor Peter Eneroth, kes on üle 40 aasta tegelnud toitumisõpetuse ja vitamiinide uurimisega. Tema arvates on vitamiinidel rohkesti maagilisi omadusi. Nad aitavad pidurdada vananemist ja hoiavad inimesi tervena, seega on neil raviefekt. Ta soovitab ametlikke annuseid ületada põhjendusega, et praeguses toidus napib vitamiine. Peame lisa hankima. USA-s leidub asjatundjaid, kes õhutavad puu- ja köögivilja sööma seitse korda päevas.

Prof Eneroth rõhutas ajakirjas "Hemmets Veckotidning" nr 44, 1996, et vitamiinid (peamiselt C ja E) takistavad vähi teket. Tervise hoidmiseks läheb tema arvates tarvis 200-800 mg E-vitamiini päevas, seega kümme korda rohkem, kui on ametlikult soovitatud. C-vitamiin on ühtlasi hea antioksüdant, ohutu vita-

miin, mida vajaduse korral võib sisse võtta ka väga suurtes doosides. 1000 mg C-vitamiini päevas soodustab vereringet, kinnitab prof Eneroth. Need vitamiinid takistavad mädanemisprotsessi ajus, aidates vabaneda Alzheimeri tõvest.

Üks ameeriklaste uurimus kinnitab, et selle tõve sümptomid leevenesid tunduvalt, kui haigetele anti suures koguses E-vitamiini. 24. aprilli 1997 "Dagens Nyheter" tõi selle uudise ära oma esileheküljel.

Rootsi ajaleht "Expressen" avaldas 16. veebruaril 1992 terve selleteemalise ülistuslehekülje. C-vitamiin mõjutavat keha rohkem kui ükski teine samatoimeline toitaine. Kaitseb kõrge vererõhu eest ja aitab lahustada suuri kolesteroolihulki veres. Prof Anthony J. Verlangieri, USA nimekamaid C-vitamiini eksperte, soovitab 1-3 grammi C-vitamiini ja 250 IU-d E-vitamiini päevas. Kommenteerides hoiatusi suurte dooside eest, toonitas prof Verlangieri: "Olen uurinud C-vitamiini ligi 20 aastat ning ma pole mitte kordagi täheldanud, et suured kogused võiksid inimesele kahjulikud olla. Ma ise tarvitan iga päev kolm grammi ja kavatsen seda jätkata."

C-vitamiin on oluline hapestumisvastase toimega oksüdant, kaitstes 75 triljonis rakus peituvat geneetilist koodi. See oluline vitamiin stabiliseerib keha ja veresoonte seinu. Kui seda kõike mõistetaks, jääksid ära kulukad südameoperatsioonid.

Askorbiinhape pole siiski C-vitamiini lõplik vorm, vaid vaheaste, mida leidub paljudes taimedes ja puuviljades. Oma kehas C-vitamiini tootvad loomad ei saa kunagi südamerabandust, sest neil on alati piisavalt seda vitamiini, mis seotakse kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, mangaani, molübdeeni, tsingi ja kroomiga. Säärane askorbaatpreperaat on müügil. Efekt on jahmatav. See C-vitamiin püsib kehas kaks korda kauem ja 1000-milligrammine kapsel mõjub kahe eest. Uurimisrühma tööd juhtis dr Irwin Stone.

Õlilahustuv C-vitamiin (*Ascorbyl palmitat*) on veelgi tõhusam, sest ta jõuab ka nendesse rakuosadesse, kuhu tavaline vesi-

lahustuv C-vitamiin ei suuda tungida. Mõju on iseäranis tugev, kui see eriline C-vitamiin moodustab koos 14 mineraaliga askorbaadi.

C-vitamiini endas tootvad loomad sünteesivad D-glükoosi, lihtsa suhkuraine, maksas nelja ensüümi abil askorbiinhappeks. See hape ei jõua aga kunagi keha mööda laiali, sest ta muutub askorbaadiks. Eesti Entsüklopeedias pole sellele olulisele ainele isegi mitte viidatud.

Kui askorbiinhape ühineb mineraalidega, nagu kaltsium, magneesium, tsink, mangaan jt, nimetataksegi seda askorbaadiks. Askorbaat on neutraalse väärtusega. Askorbiinhape on aga väga hapu. Seepärast võib tema manustamisel suurtes doosides ilma jääda olulistest mineraalainetest. Ka võib suur kogus askorbiinhapet kõhu lahti teha. Seevastu askorbaat toimib tasakaalustavalt. Mineraalide kandjana tungib ta otse rakku, kus osaleb energia tootmisel. Inimkeha tasakaalustab ju kõike mineraalide abil. Askorbaat võib ravida vähki.

Koer, kes saab täiskasvanuks kaheaastaselt, elab seitse korda sellest ajast kauem, seega 14 aastat. Vitaalsuse tagab eelkõige piisav kogus C-vitamiini kehas. Inimene saab kehaliselt täiskasvanuks 20-aastaselt. Temagi peaks elama seitse korda üleskasvamisperioodist kauem, seega 140-aastaseks. Meie esivanemad, kes said C-vitamiini vaid toortaimedest, ei elanud kuigi vanaks. Kui arvestada C-vitamiini oma kehas tootvate loomade C-vitamiini kogused ümber inimese kehakaalule, siis vajaksime päevas 10-20 grammi (10 000 - 20 000 mg). Järelikult ei piisa ametlikust normist 60 mg mitte sugugi.

Kui inimene ei saa küllaldaselt C-vitamiini, siis hakkab tema keha järk-järgult vananema ja lagunema. Seepärast on väga tähtis, et lapsed saaksid normaalse koguse C-vitamiini päevas, seega ametlikult soovitatud kogusest tunduvalt rohkem.

Merisiga on üks neid väheseid olendeid, kes ise ei suuda C-vitamiini toota. Nendega tehti huvitav katse. Kaks rühma merisigu sai ühesugust toitu, kuid ühele rühmale anti 5000 mg C-

vitamiini (kui ümber arvutada inimkaalule) ja teisele 60 mg. Rühmal, kes sai 3000 mg, polnud kolesteroolikihte veresoonte seintel, seevastu need merisead, kes said ainult 60 mg päevas, kannatasid südamevaevuste käes. Südamehäireid tekitas nii C-vitamiini kui ka D-vitamiini vaegus.

Tänapäeval teatakse, et C-vitamiin on ka tõhus toksiine tõrjuv vahend, neutraliseerides enamiku viirus- ja bakterimürke.

Ravimitööstus pole nende andmete levikust huvitatud.

Mingis ulatuses on meditsiinisaavutusi sunnitud omaks võtma ka suurlehed. Nii kirjutas "The New York Times" 8. mail 1992, et "nagu teaduslikud katsed kinnitavad, hoiab C-vitamiin ära südame- ja veresoontehaigusi". Katsed tehti 11 000 inimesega. Ükski südameravim pole suutnud toimelt võistelda C-vitamiiniga. Ravimifirmad teenivad südamehaiguste pealt ainuüksi USA-s vähemalt 150 miljardit dollarit aastas. Arstimitööstuse esindajail pole vähimatki huvi rõhutada C-vitamiini head mõju südamele. Selle asemel levitavad nad väidet, et C-vitamiinil pole mingit raviefekti ning suur kogus askorbiinhapet olevat koguni kurjast. Seda ebateaduslikku lora kordavad eesti arstid, ilma et viitaksid ühelegi uurimusele.

B-rühma vitamiinid

Liitrist õllest päevas piisab, et organismis tekiks vitamiinide B_1, B_2, B_6 ja B_{12} vaegus, mis kutsub esile närvisüsteemi häireid. Tööstuslik küpsetuspulber hävitab tainas B_1 täielikult. Vaeguse tunnusteks on huulte ja keele pragunemine, peavalud, juuste kiire hallinemine, kasin keskendusvõime ja mälu kehvenemine.

Vaimse töö tegijail on vajadus B-vitamiinide järele tunduvalt suurem. Väga paljude inimeste peavalu on leevenenud B_1 (tiamiin) manustamisel. See vitamiin lagundab süsivesikud glükoosiks, laiendab veresooni ja muudab lihased elastsemaks. Parandab häiritud südamerütmi, kõrgendab madalat vererõhku,

stabiliseerib hingeldamist, vähendab jalgade paistetust, kaitseb neerude ja südame puudulikkuse eest.

B_1-vitamiin on vajalik maohappe sünteesis, rasvhapete, süsivesikute ja aminohapete lõhustamises ja ajutegevuse talitluses. Selle vaegus pärsib töövõimet, põhjustab väsimust, ärrituvust, isutust, masendust, mälulünki, pisteid jalataldades ja iiveldust. Samuti väheneb südame löögitugevus. Kroonilisest B_1 vaegusest võib süda lõpuks seiskuda. Vaegust tekitavad alkohol, kohv, koolajoogid, must tee ja suitsetamine.

B_2 (riboflaviin) on oluline immuunsusstabilisaator, soodustades rakkude ja kudede uuenemist. Aitab põletada rasvu, proteiine ja süsivesikuid. Suurendab nägemisteravust, võimendab suguelu ja kaitseb aneemia vastu. Hävitab vähieelseid rakke. Tugevate antioksüdantsete omadustega. B_2-vitamiin on vajalik nägemiseks, hoiab ära silma sarvkesta kahjustused, kasvatab kudesid, kiirendab paranemist vigastustest, tagab naha, limaskestade, juuste ja küünte normaalse kasvu. Vaegus tekitab nahal sügelusi ja ekseeme, kutsub esile väsimuse. Ilmnevad valud silmades ja pisaravool. Seda vitamiini esineb eriti palju piimatoodetes.

B_3 (nikotiinhape) kaitseb pellagra ja südamehaiguste eest. Dr Kurt W. Donsbachi andmeil on hulk sõltumatuid uuringuid näidanud, et B_3 ehk niatsiini manustamine 2000 mg ulatuses päevas vähendab tuntavalt halva kolesterooli sisaldust veres. Hea kolesterool teatavasti "remondib" pragunenud veresooneseinu. Doktor imestab, et neid andmeid pole tahetud avalikustada (Kurt W. Donsbach "Hjärtsjukdom" / "Südamehaigus" - Falköping, 1993, lk 59). Südame tugevdamiseks soovitab ta ühtlasi L-karnitiini.

Ühel uuringul selgus, et 33 käitumishälvetega lapse seisund paranes tunduvalt, kui neile manustati päeva jooksul vitamiini B_3 (1,5-3 gr) ja C (kuni 3 gr). Käitumishälbed (rahutus, ülienergilisus) kadusid. Kui lapsed noid lisavitamiine ei saanud, hälbed taastusid. Ja kui nad said uuesti, läks kõik jälle normi.

B_3 hoiab ära skisofreenia tekke ja ühtlasi ravib seda vaimuhaigust. Tuleks vältida doose üle 250 mg, kui arst pole teisiti soovitanud. B_3 kiirendab pruunistumist päevitades. On kasulik nahale, sooltele ja närvidele, sünteesib kasvuhormooni. Toodab suhkrust, rasvast ja proteiinist energiat, laiendab kapillaare, aidates kudesid verega varustada. Takistab juuste hallinemist. Ajutiselt muutub manustaja näost vähkpunaseks, kui ta pole selle vitamiiniga harjunud. Vaegus tekitab ajunõrkust.

B_5 (pantoteenhape) on vajalik adrenaliini tootmisel, soodustab haavade paranemist, stimuleerib immuunsüsteemi ja tugevdab närvisüsteemi. Hoiab ära südamehaigused. Kaitseb artriidi eest ning ravib seda. Rohkesti leidub pähkleis, kliis, täisteraleivas, munades, lihas.

B_5-vitamiin arendab närvi-, lihaskudesid, nahka ja soolestikku. Sünteesib rasvhappeid ja steroidhormoone. Teeb kahjutuks kehale võõrad ühendid ja mobiliseerib organismi stressioludes. Vaegus tekitab krampe, kõhuvalu, väsimust, unetust ja nõrgendab vastupanu nakkustele. Ülivajaliku stressihormooni kortisooli tootmiseks vajavad neerupealised rohkesti pantoteenhapet.

B_6 (püridoksiin) on oluline proteiinide töötlemisel ja aitab leevendada suhkruhaiguse sümptomeid, kergendab proteiinide ja rasva omastamist, tagab punaste vereliblede moodustumise. Takistab lihaskrampide teket, kaitseb vähi eest, tugevdab immuunsüsteemi. Samuti kõrvaldab depressiooni.

Katsealusteks oli 58 naist. 15% autistilistest lastest sai tunduvat abi, kui neile manustati B_6-vitamiini. Kui lisaks anti ka magneesiumi, paranes 30%-l seisund tunduvalt. Ka ülejäänud elavnesid, aga mitte nõnda silmanähtavalt. Vaegus tekitab närvilisust, nahaprobleeme ja aneemiat.

Keerulise molekuliga B_{12} (kobalamiin) on põhilisi närvisüsteemi vitamiine, mis avastati alles 1948. aastal. Ainsa vitamiinina sisaldab ka tähtsat mineraali koobaltit, mis on vajalik punaliblede tootmiseks ja närvisüsteemi stabiilsuseks. Suunab ajutegevust ning aitab verel hapnikku transportida. Vaegus

tekitab probleeme mõtlemisel ja kutsub esile psüühilisi haigusi. Piisav kogus hoiab ära närvihaiguste ja psüühiliste häirete tekke. USA-s on hakatud skisofreeniat ja teisi psüühilisi haigusi ravima B_{12} ning teiste vitamiinide, mineraalide ja aminohapete abil. Manustatakse suuri koguseid. Tuhanded inimesed on tänu sellele vitamiinile saanud oma vaimse tervise tagasi. USA-s on preparaat, mille kapsel sisaldab 10 000 mcg vitamiini B_{12}. Rootsi tablettide kangus on koguni 200 000 mcg = 200 mg.

Kaitseb vähi, allergeenide ja mürgiste ainete mõju eest. Aeglustab vananemist. Brokoli on hea koobalti allikas. Teadlased on kindlaks teinud depressioonide, kehva mälu ja B_{12} defitsiidi seose. Tõsine vaegus esineb alkohoolikuil ja vanureil. Ka taimetoitlastel on vaegusrisk, kui nad ei tarvita piisavalt vetikasaadusi ja seeni.

B_{12} tagab erütrotsüütide normaalse arengu ehk vereloome, närvide ja naha häireteta toimimise. Aitab vältida südame- ja veresoonkonnahaigusi ning neuroloogiliste haiguste olulist riskitegurit - aminohappe homotsüsteiini liigset esinemist.

Vetikais leidub vitamiini B_{12} kõige rohkem. Lisaks on seda avastatud sojatoodetes (tofu), nagu teatavad Shari Lieberman ja Nancy Bruning oma kogumikus "The Real Vitamin & Mineral Book" ("Tõeline vitamiini- ja mineraaliraamat" - New York, 1990, lk 98). Seevastu on loomsetes toiduainetes (sealhulgas lihas, munades, juustus ja piimas) B_{12} hulk pidevalt vähenenud. Tunnen inimesi, kelle depressiivsus kadus, kui nad hakkasid suures koguses võtma B_{12} tablette.

Aastal 1993 arutasid Põhjala arstid sümpoosiumil Rootsis B_{12} vaegusega seotud närvihädasid. Rootsis on sedastatud, et ka südamehaigusi saab leevendada B_{12} abil ("Dagens Nyheter" 25. märts 1993). Abi võib leida samuti liigesehädade puhul. Koos C-vitamiiniga takistab B_{12} edukalt vähi arengut, nagu katsed laborihiirtega on näidanud.

Eestis levitatakse jätkuvalt desinformatsiooni B_{12} kohta. Toiduainetehnoloog Reet Sink kirjutas "Hommikulehes" 13. aprillil 1995, et "B_{12}-vitamiini leidub ainult loomsetes toiduainetes".

Tema väitel olevat taimetoitlased seepärast verevaesed. Reet Sink pole suvatsenud heita pilku ametlikele tabelitele, kust nähtub, et vetikas sisaldab tohutu hulga vitamiini B_{12}. Rohkem kui milline tahes loomne toiduaine.

B_{12} nappus ohustab järjest suuremat hulka inimesi, tekitades muu hulgas Parkinsoni tõbe. Närvide peatoit on ju B_{12}. Tema keerulise molekuli tõttu on organismil endal seda raske toota (taimetoitlased suudavad tavaliselt ise toota vitamiine, mida taimedes ei ole piisavalt). Iseeneslikkus on aga raskendatud, kui patsiendile on manustatud antibiootikume, mis hävitavad B_{12} tootmise eeldused. Laagerdub maksas.

Vitamiin Bc soodustab geneetilise koodi edastamist lootele. Kaitseb vähkkasvajate eest. Kiirendab paranemist südamehaigustest. Hädavajalik keharakkude pooldumises. Vaegus tekitab letargiat, äärmist väsimust, kergärritatavust, unetust ja ajunõrkust. Leidub avokaados, arbuusis, aprikoosis, täisteraleivas, porgandis, pärmis ja maksas.

Eestis on ametlikult teatavaks tehtud, et koolilapsed saavad toiduga liialt vähe D-, E-, B_1-, B_2-, B_6- ja C-vitamiini, lisaks pantoteenhapet (B_5) ja biotiini ehk vitamiini H (puudus tekitab väsimust, ekseemi, halvendab rasvade omastamist). Koos vitamiin B_5-ga ja oluliste mineraalidega takistab biotiin juuste halliks minemist ja väljalangemist, ravib ekseemi, kaitseb aju, närve ja lihaseid. Leidub pähklites, puuviljas, piimas, täisterariisis ja pärmis. Vitamiin H-d tuntakse ka nime all koliin ja see on liigitatud vesilahutuvate B-rühma vitamiinide hulka.

Mineraalainetest kannatavad eesti lapsed kaltsiumi, magneesiumi, tsingi, molübdeeni ja kroomi nappuse käes. Nüüd on arteriskleroosi avastatud isegi eelkooliealistel. Veresoonte lubjastumist põhjustab asjatundjate arvates vitamiinide (eriti C) vaegus toidus.

Läänemere lõhedki, kes hakkasid M 74 tagajärjel otsa jääma, kannatasid avitaminoosi all. Seda põhjustasid teadlaste arvates keskkonnamürgid. Rootsis hakati lõhemaime kohe kaitsma, lisa-

des kasvubasseini vette vitamiini B_1. Vastu kalakasvatajate ootusi jäid kõik maimud ellu. Samasuguseid tulemusi saadi ka Kanadas.

B_9ehk foolhape on antianeemiline B-rühma vitamiin. Inimene vajab vähemalt 10 000 mcg päevas. Leidub rohelistes taimedes, pärmis, maksas. Vaegus põhjustab vereloomehäireid, eelkõige kehvveresust. Detsembris 1998 teatati ajakirjanduses, et foolhappe puudumisel raseda naise toidus võivad sündida värdjatunnustega lapsed.

Vitamiin B_9 aitab astmast ja allergiatest jagu saada. USA-s tehtud uuringus vaadeldi üle kaheksa tuhande 2-85-aastase inimese terviseandmeid ning otsiti seoseid foolhappe taseme ning allergiate ja astma ilmnemise vahel, teatas UPI mais 2009.

Mida rohkem leidub uuritavate veres foolhapet, seda vähem on nende organismis allergeenide toimel tekkivaid IgE-tüüpi antikehi ja seda harvem kaebasid nad allergiate üle. Lisaks esines neil harvem hingeldamist ja astmat.

«Meie avastused on selge märk sellest, et foolhape võib tõepoolest aidata reguleerida immuunsüsteemi reaktsiooni allergeenidele ja vähendada allergia ning astma sümptomeid,» sõnas uuringut juhtinud doktor Elizabeth Matsui, kes on pühendunud laste allergiate uurimisele.

Kõige ohtramalt leidub seda vitamiini rohelistes lehtköögiviljades, ubades ja pähklites. 97% sellest hävib taimede keetmise tagajärjel. Vaegus kutsub esile enneaegse vananemise.

B_{12} ja B_9 (foolhape) tegutsevad käsikäes, suurendades punaste vereliblede tootmist 50 korda.

Pangaamhape ehk B_{15} leevendab suhkruhaigust, aitab tõhusalt veresoonte lubjastumise puhul. On tegev hapnikupuuduse kõrvaldamisel. Aitab maksa talitlushäirete puhul.

1960. ja 1970. aastail ei tohtinud B_{15} USA-s müüa. Ometi toodi seda salaja sisse Mehhikost. Nõnda aidati paljusid. Seda vitamiini kasutati Nõukogude Liidus edukalt alkohoolikute ravis.

Imepäraste omadustega vitamiin B_{17}-st pole hulk arste üldse kuulnudki. Kui ma novembris 1998 Torontos üht tervisepoodi

külastasin, pärisin seal konsultandina töötavalt tohtrilt, kas müügil on ka vitamiin B_{17}. Arst, kes muide oli Tallinnast pärit, kostis silmagi pilgutamata, et säärast vitamiini ei ole olemas. Jäin endale kindlaks, sest olen ise seda vitamiini kasutanud. Arst tõi paksu teatmiku, et järele vaadata. Veidi hiljem palus ta vabandust, öeldes, et B_{17} on olemas, kuid USA-s ja Kanadas keelustatud.

Rääkisin talle selle vitamiini imelisest toimest vähi ja astma ravimisel, vereringe soodustamisel ja hea enesetunde tagamisel. Seepeale kostis tohter: "Nüüd ma mõistan, miks mitte ammu oli ka B_{12} müük USA-s keelatud." Võimurid andsid rahva survele järele ning B_{12} on taas vabaturul müügil.

B_{17} ehk laetrile keelustati (ka Rootsis) väitega, et see olevat mürgine aine. Mainimata jäeti aga, et B_{17} on vaid vesiniktsüaniidi eelaste. Maos vabastavad teatud ensüümid amügdaliinist vesiniktsüaniidi mikrokogused, millel on tugev vähivastane toime. Terveid rakke ta ei kahjusta, aga vähirakkudes muutub mürgiks ning hävitab need. Seega taastab B_{17} kehas ainete tasakaalu. Haigused tekivad siis, kui tasakaal on rikutud.

Aprikoosituumades ja mõrumandleis leidub kõige rohkem amügdaliini (1-3%), mis on looduslik tsüanoglükosiid. Peamiselt tuntakse seda laetrile'i nime all. See sisaldab sinihappe (tsüaniidi) eelastet, mürgi mitteaktiivset vormi.

Mehhikos kasutatakse laetrile'i endiselt vähiravimina. Seda ainet leidub ka tavalistes mandlites, aga neid tuleks sobiva annuse saamiseks süüa pool kilo päevas. Doos: alla 250 mg.

Laetrile'i avastas Ernst Krebs 1940. aastate lõpul.

USA farmaatsiatööstus tahtis maksu mis maksab juba 1970. aastail keelustada vitamiin B_{17}. Esimene katse 1971 ebaõnnestus.

Jaapani teadlane Kanematsu Sugiura tõestas katsete käigus 1972. aastal, et vähk levis laetrile'i süste saanud hiirtel ainult 20%, teistel 80%.

Need positiivsed andmed vaikiti maha. 1977. aasta juulis kuulutati USA Senati komiteele, et pole ühtki teaduslikku

tõendit, mille põhjal võiks oletada, et laetre'ilil on mingeid vähivastaseid omadusi.

Dr Sugiura sunniti vaikima, ta isoleeriti ajakirjanikest. Ametnikud valetasid silma pilgutamata, et laetrile'i toime kõikides katsetes oli negatiivne. Dr Sugiurale anti mõista, et ta saadetakse kohe pensionile, kui ta laetrile'i kohta peaks tõtt rääkima.

Dr Ralph Moss, kes oli Sugiura kaastööline, vihastas häbitute valede peale ja kuulutas 17. novembril 1977 New Yorgis kokku kutsutud pressikonverentsil kogu tõe laetrile'i kohta. Järgmisel päeval ta vallandati.

Vastulöögina esines ta raadiosaates. Avalikkus sai teada laetrile'i puudutava pettuse tausta. Seejärel lubas 30 osariiki laetrile'i müügile ja seda ka meditsiiniliselt kasutada. Vastuseisjaid ärritas eriti asjaolu, et pooldajad hakkasid laetrile'i nimetama vitamiin B_{17}-ks.

Ent järjest rohkem nimekaid teadlasi toetas vitamiin B_{17} kasutamist, sealhulgas ka kahekordne Nobeli preemia laureaat dr Linus Pauling. "The New England Journal of Medicine" avaldas 8. juulil 1982 tema artikli laetrile'i mõju kohta. Ta kirjutas: "Laetrile'i teraapial on kasulik mõju, kaasa arvatud ellujäämise pikendamine." Laetrile'iga ja ainevahetusliku teraapiaga ravitud vähihaiged elasid keskmiselt peaaegu viis kuud kauem. Teised ravimeetodid olid parandamatute vähihaigete elu pikendanud alla kahe kuu.

Amügdaliini leidub veel õunaseemnetes, kikerhernes, mõrumandlis. Rahvad, kellel on kombeks õunaseemned katki närida ja alla neelata, ei kannata vähineeduse all.

Vähihaigetel on soovitatud süüa viis aprikoosiseemet päevas.

1980. aastail farmaatsiatööstus siiski võitis. B_{17} keelustati USAs ja Kanadas. Hiljem ka teistes riikides.

Toitumisekspert Jean Carper leiab raamatus "Lõpetage vananemine!" / "Sluta åldras nu!" (Stockholm, 2001), et tänapäeva tööstuslikust toidust saame vaid vähesel määral kasulikke toitaineid, mistõttu vitamiinide üledoseerimine on igati õigustatud.

Asjatundjad lubavad isegi A-vitamiini üle doseerida. Ometi tavatsevad arstid oma pealiskaudsuses just selle vitamiini eest hoiatada. A-vitamiin kaitseb arvuti taga istujat kahjuliku kiirguse eest. A- ja E-vitamiin aeglustavad vananemist, eelkõige naha vananemist.

A-vitamiini vaegus kutsub esile neerukivide teket, teeb naha hapraks, nõrgestab organismi vastupanu nakkustele, põhjustab peavalu ja halvendab nägemist, eriti pimedas. A-vitamiin soodustab juuste kasvu, tugevdab hambaid, igemeid, limaskesti ja luid. Mõlemad, nii A- kui ka E-vitamiin, on hapestumisvastase toimega antioksüdandid. Maks ei lase aga A-vitamiini vereringesse, kui puudub tähtis mineraalaine tsink.

E-vitamiini häid omadusi on kirjeldatud rohkem kui 8000 uurimuses. Muu hulgas kaitseb ta neuroloogiliste hädade puhul ja vähi vastu. Tema tähtis omadus on verekämpude lahustamine, ühtlasi kaitse vabade radikaalide eest. Töötleb proteiine. Tugevdab organismi vastupanu baktereile ja viirustele. Aeglustab vananemist.

Kui organismis leidub piisavalt E-vitamiini, toimivad rakud isegi vähema hapniku puhul. E-vitamiin kaitseb õhusaastatuse korral ning seda on kasulik manustada, kui kavatsetakse kõrgmägedesse sõita. Rohkesti leidub E-vitamiini oliivõlis, nisuterades ja lehttaimedes. Nii A- kui ka E-vitamiin kogunevad maksa, kust need vastavalt vajadusele suunatakse vereringesse.

Eestis müüdavates kapslites on E-vitamiini sisalduvus 20 mg, A-vitamiini leidub kõigest 750 mikrogrammi. Juurde on lisatud hoiatus: soovitatavat päevast annust (1 kapsel) ei tohi ületada. Tarbija arvab, et nüüd on ta end kindlustanud sobiva kogusega. Mina pean seda doosi võrdseks nulliga. Minu igapäevane E-vitamiini annus on hoopis 1000 IU-d (826 mg), tarvitan kõiki nelja E-tokoferooli. A-vitamiini võtan 15 000 - 22 500 IU-d (4500 - 6750 mikrogrammi) päevas. Rootsis müüakse kangeid kapsleid.

Rootsi professor Hans-Olov Adami, tuntud vähiarst Uppsalas, on nentinud, et vitamiinid A ja B ning ilmselt ka E takistavad vähi arengut ("Expressen", 15. märts 1992).

* * *

Vitamiin D sünteesis etendab olulist osa kesksuvine päevitamine. D-vitamiin on ju pigem hormoon, mille ülesanne on osaleda magneesiumi, kaltsiumi ja fosfori töötlemises ning et kaltsium laagerduks luudes. Aitab lahti saada psoriaasist, tugevdades ühtlasi immuunsüsteemi. On täheldatud kaitset vähi vastu. Vajalik hammaste ja luude tugevdamisel. Oluline vitamiin laste aju arengule.

Eesti lehtedes on kirjutatud selle vitamiini kohta lausa lollusi. Nii väitis Tallinna Terviseteabe Keskuse arst Karin Jäger kindlalt: "Taimsest toidust ei saa üldse B_{12}- ja D-vitamiini." Et tegu on ülitähtsa vitamiiniga, siis on temast eraldi peatükk.

Vitamiinide liigtarvitamine pole kellegi surma põhjustanud. Küll aga arstimid. USA-s registreeriti 1994. aastal 137 000 surmajuhtumit ravimite kõrvalmõjudest tingituna.

Iga riigi väärtus on võimekad kodanikud, andekad lapsed. Tervislikul toitumisel, eelkõige E-vitamiini rikka toidu puhul, intelligentsustase tõuseb, nagu välismaised katsed on näidanud. 1. märtsi 1991 "Dagens Nyheteri" artiklis "Vitamiinid muudavad lapsed intelligentsemaks", mis tugineb Suurbritannia uuringu tulemustele, kiidetakse toidu mineraali- ja vitamiinirikkust. Lausa ebatervislikku toitu söönud laste intelligentsus tõusis kõigest paarikuulise kuuri järel 15-30%, kui neile oli manustatud vitamiine ja mineraale. Eriti häid tulemusi saadi nende lastega, kellele oli antud ülekoguseid. Uuriti 600 11-17-aastast last.

Üllatavalt hästi mõjuvad ajule tsink ja B_{12} üheskoos. 372 6-9-aastasele hiina lapsele anti päevas 20-milligrammiseid tsingitablette. Nende õpitulemused paranesid tunduvalt. USA-s saab 10% koolitüdrukuist ja 6% -poistest ligi 10 mg tsinki päevas,

ametlikult soovitatud kogusest vähem ("Natur och Vetenskap" 1997, nr 11).

Alakvaliteetsest toidust on raske omastada hädavajalikke aineid. Vitamiinide ebapiisavus põhjustab vaegushaigusi.

Need, kes pidevalt toidulisandeina tarvitavad B-rühma vitamiine, neid on 19, aga ka vitamiine C, A, E ja D ning tähtsamaid mineraale, samuti linaseemneõli, Q_{10} jms, on kõige tervemad, nagu näitab põhjalik uuring, mille tulemused avaldas "The Nutrion Journal" nr 30, 2007.

Tavaliselt suurendame vaegust oma teadmatuse tõttu. Ilmselt vaid vähesed teavad, et olulised vitamiinid nagu C, D ja E ning mineraalid hävivad suures osas, kui toiduaineid sügavkülmutada.

Isegi puud ja taimed vajavad C- ja E-vitamiini, et vastu seista haigustele ja putukate rünnakutele. Sellele viitavad USA-s Wisconsini ülikoolis tehtud uuringud. Need vitamiinid stimuleerivad taimi tootma kaitsvaid aineid ("Illustrerad Vetenskap" 1992, nr 5).

Rootsis, Eestis ja teisteski riikides on üritatud vitamiinide tarvitamist pidurdada. Võimureile ei meeldi rahva soov oma tervise eest hoolt kanda. Samal ajal manustavad arstid pidurdamatutele lastele "rahustuseks" amfetamiini, kahjustades nende aju. Kui see pole rumalus, siis saab seda seletada ainult kuritahtlikkusega.

Vanas Hiinas ei tohtinud lihtinimene surmanuhtluse ähvardusel kasvatada eriti toitvaid ja kasulikke ürte. Keiser ei tahtnud, et alamad temast kauem elaksid. Euroopa Liidu kõrgametnike jonnakad katsed keelustada kangete vitamiinide ja mineraalide turustamist viitavad samasugusele inimpõlgusele. Avalikkuse maruline vastuseis on neid senini takistanud.

Väärtoitumine ning krooniline vitamiinide ja mineraalide vaegus põhjustab paratamatult vaimse degenereerumise, nagu dr Weston A. Price on veenvalt näidanud oma uurimuses "Nutrition and Physical Degeneration".

Paljude eesti noorte arstide vildakaid vitamiiniarusaamu on kindlasti suunanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna biokeemia instituudi juhataja, meditsiinilise biokeemia professor Mihkel Zilmer, kes ajakirjanduses on soovitanud kasutada C-vitamiini kuni 100 mg päevas, D-vitamiini 0,008 mg ja E-vitamiini kuni 15 mg päevas. Kuritegelikult minimaalsed kogused!

Tervise säilitamise võtted on ülilihtsad. Toit ei tohi olla grillitud, röstitud ega praetud. Ainult aurutatud või kergelt keedetud. Kõige kasulikum on toortoit.

Mõistlikku inimest abistavad teadmised ja intuitsioon (läbinägemisvõime). Kergemeelne elulaad viib hukule. Järelemõtlematul on oht langeda rumalate soovituste ohvriks. Ta ei taipa, et loodusseadusi ei saa karistamatult rikkuda.

Vaegushaiguste vohamine sunnib meid uppujana haarama õlekõrrest, jäädes kinni alternatiivravi lõksudesse. Üks neist on nn uriinteraapia, mis olevat imevahend. Ehk see nõnda oligi sada aastat tagasi, kui kasutati puhast vett, konservandi- ja pestitsiidivabu toiduaineid. Tänapäeva inimene on aga mürkidest üleküllastunud. Maks ja neerud teevad ränkrasket tööd, et võimalikult paljudest mürkidest vabaneda. Lisaks me higistame, köhime, aevastame ja hingame neid välja. Väljahingamisõhk on niivõrd mürgine, et võib meid uuesti sissehingamisel kahjustada või koguni tappa.

Kui vaevaliselt välja puhastatud mürke uuesti sisse juua, pole pääsu saatuslikest tagajärgedest. Teatud mürgid sadestuvad ajju, kus nad blokeerivad olulised keskused, tekitades nõdrameelsust. Tõhusalt aitab mürkidest vabaneda eesti saun.

Maksa puhastamiseks tuleks kasutada maarjaohaka aktiivainet silimariini (flavoonoligaanide kompleks - silibiniin jt), mis kaitseb ja taastab maksarakke, lisaks on tal antioksüdantne, toksiine ja mürke väljutav toime.

Ja miks mitte oma keha aidata looduslike vitamiinide, mineraalide ja ürtidega?

D-VITAMIIN, TERVISE ALLIKAS

Aastakümneid soovitati vitamiini D_3 ülipisikesi annuseid, 400 rahvusvahelist ühikut (IU) päevas. Koguni hoiatati, et suures koguses on D-vitamiin ülimalt ohtlik.

Uusimad uuringud kinnitavad, et võimurid on taas rahvale valetanud. D-vitamiin ei ole sugugi mürgine.

Enamik põhjamaalasi kannatab raskelt D-vitamiini vaeguse käes. Kanadas koguni 97% elanikkonnast. Rootsis ei saa D-vitamiini piisavalt kätte eelkõige tõmmunahalised ja end rätikutega katvad moslemitest muulased, tagajärjeks rahhiit. Luude pehmenemine, mis toob kaasa luustiku deformeerumise, on tihti tingitud D-vitamiini vaegusest. Rahhiiti põdeva lapse luud ei suuda keharaskust toetada ning tekivad kõverad jalad.

Ilma rasvlahustuva vitamiini D_3 toimeta ei imendu magneesium, kaltsium ega fosfor. D-vitamiini tavavormid on kolekaltsiferool (D_3) ja ergokaltsiferool (D_2). Tervise oluline tagatis on just D_3 piisav hulk veres.

Hoolimata ravimiettevõtete vastuseisust soovitavad teadlased nüüd, et manustataks vähemalt viis korda rohkem - 2000 IU-d (50 mikrogrammi) päevas.

Maailma tuntuim D-vitamiini uurija, professor Reinhold Vieth (Toronto ülikool) aga leiab, et sobiv päevane D-vitamiini doos põhjamaiste laiuskraadide elanikule on koguni 5000 - 10 000 IU-d. Ta rõhutab, et vitamiin D_3 muutub mürgiseks alles siis, kui mitme kuu vältel iga päev, ehk isegi aasta aega, manustatakse üle 20 000 IU-d.

Ilmselt kõige tähtsam vitamiin ongi D, mitte aga C, nagu seni arvatud. Nii mõnigi arst on tunnistanud, et tal polnud D-vitamiini olulisusest aimugi.

D_3 soodustab aju arengut. Psühhiaatrid on hakanud seostama läänemaailmas järjest levivat laste autismi D-vitamiini vaegusega. Paljud somaallaste lapsed Rootsis kannatavad autismi käes. Siit ka nimetus "rootsi haigus".

Eestisse pole Rootsis, USA-s ja Kanadas avaldatud jahmatavad ülevaated veel jõudnud.

Vananedes väheneb organismi võime ise D-vitamiini sünteesida. 60-aastaselt toodab organism üksnes 20% sellest kogusest, mille saab kätte 20-aastane. 80-aastane ei suuda enam üldse D-vitamiini sünteesida, ja 50-aastase võime on säilinud üksnes kolmandiku ulatuses.

Neeru alatalitlus vähendab samuti D-vitamiini imendumist.

Eesnäärmehäiretega mehed peaksid päevitama või võtma D-vitamiini.

Suures koguses kaitseb D-vitamiin ka päikesepõletuse eest. Kui tema kogus kehas on väike, jääb nahk heledaks, päevitust on raske peale saada. Kui aga teda on piisavalt, muutub nahk tumedamaks, kaitstes nõnda keha üleliigse koguse eest. Ennast kõrvetada lasta pole aga mõtet.

Soovitatud on rohkem D-vitamiini rikkaid toiduaineid: rasvane kala (sardiin, lest, tursk, lõhe), munakollane ja kalaõli. Seened (eelkõige kukeseened) sisaldavad vähesel määral vitamiini D_2. D_3 leidub ka talupiimarasvas, mitte aga kooritud piimas.

Võime moodustada nahal D-vitamiini nõrgeneb pärast kesksuve. Heledanahalistel tuleb päikese käes viibida veerand tundi, et jõuaks tekkida 250 mg (= 10 000 IU-d) D-provitamiini, mis maksas ja neerudes muutub aktiivseks vitamiiniks D_3. Tumedanahalistel kulub sama doosi saamiseks 5-10 korda rohkem aega. Rootsis on seepärast tõmmude sisserändajate tervise pärast häirekella löödud.

Rootsi arstide häälekandjas "Läkartidningen" nr 11, 2007 (lk. 853-857) avaldas Malmö psühhiaater Mats Humble artikli "D-vitaminbrist kanske vanligare än vi trott" / "D-vitamiini vaegus

on arvatust tavalisem". Selles ta rõhutab, et Põhjalas valitseb D-vitamiini vaegus, sest päikesekiirguse mõju D-vitamiini moodustamisel pole nii ulatuslik, kui varem arvatud. D-vitamiin on ühtlasi steroidhormooni eelaste. Tema loomulik süntees organismis toimub ultraviolettkiirguse toimel inimese nahas, kui rasvakiht sellel pole hommikuse pesemisega eemaldatud. Ka päevitussalvid isoleerivad päikesekiirguse.

Ultraviolettkiirgus filtreerub atmosfääris, kui päike käib madalalt. Seepärast moodustub põhjamaistel laiuskraadidel D-vitamiin üksnes jaanipäeva paiku mõne tunni ulatuses keskpäeva aegu.

D-vitamiin mõjustab enamikku kudesid, sealhulgas aju neuronit. D_3 on tähtis närvisüsteemi normaalseks arenguks, mis tähendab, et see vitamiin etendab tähtsat osa Parkinsoni ja Alzheimeri tõve tõrjes. Ka talvise masenduse vastu aitab kõige kindlamalt D_3. Ta tõrjub ka väsimust, ärritatavust jms. Isegi skisofreenia puhul on tuvastatud D_3 vaegust.

D-vitamiini vaegus rasedal naisel pärsib loote aju arengut.

D_3 vaegus tekitab vähki, suhkruhaigust ja neuropsühhiaatrilisi tõbesid. Kui põhjamaistel rahvastel, sealhulgas eestlastel, kaoks D-vitamiini vaegus, võidaks sellest tohutult tervis.

USA terviselehed on viimastel aastatel soovitanud päeva jooksul sisse võtta vähemalt 4000 IU-d (100 mikrogrammi) D-vitamiini päevas.

Juba aastal 1920 teati, et vitamiiniga D_3 on võimalik ravida tuberkuloosi. Ent ravimitööstus ei teeninud selle pealt raha. Kui rahvas saaks piisavalt vitamiini D_3, tuleks ilmselt südamehaiguste osakonnad ja paljud haiglad sulgeda. Mõistagi pole ravimitööstus sellest huvitatud.

Praegu on Rootsis peamine surma põhjus südamehaigused.

Esmajärjekorras pakutav sünteetiline D_2, mida tänapäeval lisatakse piimale ja hapupiimale (kuid mitte mahepiimale!), on peaaegu kasutu. Tuleks maksku mis maksab hoiduda D_2-st (ergokaltsiferool), mis tavaliselt on sünteetiliselt toodetud ja

takistab loodusliku, üliväärtusliku D_3 (kolekaltsiferool) imendumist.

Andmeid vitamiin D_3 kasulikkuse kohta hakkasid 1920. aastail varjama Rockefelleri ravimiettevõtted, tema tutvustus kõrvaldati meditsiinilistest väljaannetest. Vähe sellest, levitati müüti D_3 kahjulikkusest.

D_2 patent ilmus lagedale pärast Teist maailmasõda, surudes loodusliku D_3 täielikult kõrvale.

Alles 27. detsembril 2005 avaldati esimesed andmed D_3 kohta. Nimelt selgus, et Põhjamaadel halvenes järsult tumedanahaliste sisserändajate tervis.

On ilmunud hulk uurimusi D_3 imettegevate omaduste kohta. Ometi eelistatakse haiglates vähese mõjuga vitamiini D_2.

Kui imestatakse, miks vähk ja teised "ravimatud" tõved levivad üha laialdasemalt, siis leitakse seletus aastakümnete tagant, kui varjati ülivajalikke andmeid vitamiin D_3 kohta.

Kasvuperioodil etendab just see vitamiin erilist osa nii kõhrkoe kui ka luukoe ainevahetuses. D_3-vitamiin suunab kaltsiumi luudesse. Vanemaealisi ohustav luude hõrenemine saab alguse nooruses: 16-20-aastaselt moodustub luustik. Kui sel ajal pole luid millestki moodustada, on hiljem raske asja parandada. D-vitamiin on tähtis ka hammaste arenguks. D-vitamiin aitab kukkumisel ära hoida luumurrud.

D-vitamiin takistab vähirakkude kasvu (rinna- ja eesnäärmevähk). D_3 vähendab ka riski haigestuda soolevähki. Et osteoporoosist vabaneda, on pikema aja vältel tarvis võtta D-vitamiini suures koguses, 14 000 IU-d. See kogus aitab ravida ka artroosi.

D_3 kaitseb organismi põletike eest ja tugevdab immuunsüsteemi. Piisav D-vitamiini kogus veres seostub hea mälu ja kiire infotöötlusega, aga ka parema meeleolu ja suurema füüsilise aktiivsusega. Väiksem kogus on seotud kehvemate näitajatega.

See vitamiin mõjutab teatud hormoonide aktiivsust või kaitseb närvirakke või juhib mõnede keemiliste reaktsioonide ahelaid õiges suunas. Või teeb siis seda kõike korraga.

Pennsylvania ülikooli teadlased avastasid, et vitamiin D suudab pidurdada – isegi peatada – astmat ja kroonilist bronhiiti, mille oluliseks põhjuseks on A- ja E-vitamiini vaegus. Astmat ei suuda tõrjuda isegi tugev põletikuvastane aine deksametasoon. Seni pole veel täpselt teada, kuidas D-vitamiin seda protsessi mõjutab. Oletatakse, et vitamiin blokeerib teatud valkaineid, mis reguleerivad rakkude eluprotsessi.

Professor Gautam Damera (University of Pennsylvania, USA) arvates ravib D-vitamiin ka selliseid astmajuhtumeid, mida steroididega tõrjuda ei saa. Ta rõhutab, et ravi tõhusus oleneb D-vitamiini annusest. Leiti ka tõendeid, et D_3 tõesti suudab peatada pahaloomuliste kasvajate vohamist (American Thoracic Society).

Kasvajate tõrjes on 10 000 IU-d päevas sobiv raviannus.

D-vitamiin hoiab terved närvid, naha, südame ja lihased, toetab organismi immuunsüsteemi, võimaldab verel hüübida. Eriti oluline on see vitamiin taimetoitlastele, tubastele inimestele ja lastele.

Harvardi ülikooli teadlased võtsid analüüsiks verd 257 inimeselt, kellele aastail 1992–2004 oli pandud MS-diagnoos. Taheti kindlaks määrata D-vitamiini taset. Suur D-vitamiini hulk osutus kaitseteguriks: on vähendanud haigestumisohtu 70% ulatuses.

Kelle veres esines kõige rohkem D-vitamiini, oli haigestumisoht 40% väiksem võrreldes nendega, kelle veres oli seda vitamiini kõige vähem.

MS vohab üha laialdasemalt, eriti Põhja-Euroopas. 10 000 IU-d päevas leevendab tagajärgi oluliselt, kuigi haigus täielikult ei kao.

Suurest D-vitamiini annusest pole veel keegi surnud. Küll aga on juhtunud vastupidi.

Soomes on aastakümneid vastsündinutele ja sülelastele probleemideta manustatud 2000 IU-d (50 mikrogrammi) iga päev kuni kaheaastaseks saamiseni. Sülelastele tulekski anda 2000 IU-d, 3- kuni 12-aastastele aga 5000 IU-d. Alla 2-aastased lapsed ei suuda ju ise D-vitamiini toota.

Võrdluseks: allveelaeva meeskonna liikmed tarvitavad 5000 IU-d (125 mikrogrammi) päevas.

Neuropaate aitab juba 60-mikrogrammine doos.

"American Society of Clinical Oncology" avaldas 20. mail 2008 andmed, mille järgi on D-vitamiini vaegus rinnavähi teket soodustanud. Vähene D-vitamiini kogus veres on võimaldanud vähil hiljem uuesti kasvama hakata. 3. juunil 2008 avaldati sama ühingu uus aruanne. Sellest selgub, et rinnavähki põdevatel naistel on 94% ulatuses suurem risk ja et vähk levib siirete kaudu edasi. 73%-l on suurem risk surra, võrreldes nendega, kellel pole D-vitamiini puudust.

Igapäevane kogus 10 000 – 20 000 IU-d võib takistada põletike, vähi, suhkruhaiguse ja autoimmuunsete tõbede teket. Uusimatel andmetel tähendavad kogused alla 10 000 IU (250 mikrogrammi) selle vitamiini vaegust kehas. Insult ja hüpertoonia tabavad tavaliselt neid, kelle organismis on vähem kui 5000 IU-d (125 mikrogrammi).

D-vitamiini vähesus kutsub 26% ulatuses esile suurema ohu surra enneaegselt (American Medical Associationi väljaanne "Archives of Internal Medicine", Vol 168, nr 10, 2008).

Krooniliste seljavalude käes kannatajatel oli teise uurimuse andmetel D-vitamiini vaegus. Kui kolme kuu vältel anti seda vitamiini, siis 95% ulatuses olukord paranes.

Creightoni ülikooli andmetel vähendab D-vitamiini pidev manustamine vähisurma ohtu kuni 77%.

D-vitamiini vaegust seostatakse ka kõrge vererõhu ja ülekaaluga. See vitamiin suurendab glükoositaluvust. Veresuhkrusisalduse vähendamisest üksi ei piisa.

Cedric Garlandi (UCLA) väitel väheneb suhkruhaiguse tüüp 1 80% ulatuses, vähk 75% ulatuses (emakavähk 25% ulatuses), kui igapäevane D-vitamiini doos ületab 2000 IU-d päevas.

Jaanuaris 2008 avaldatud ameeriklaste uurimusandmetel südamerabanduse, insuldi jt selliste haiguste oht suureneb 62%, kui organismis pole piisavalt D-vitamiini.

Vitamiin D_3 takistab ka veresoonte põletike teket ja nende lubjastumist. Ka psoriaasi on tema abil võimalik tõrjuda. Selle vitamiini osa on suur ka gripi tõrjel. Ta kaitseb hammaste väljalangemise ja igemepõletiku vastu.

Kui D-vitamiini on vähe, suureneb hormoon PTH kogus, mis tekitab veresoonte lubjastumist. Suurem annus vähendab vererõhku, vähendades niimoodi südamehaiguste ja insuldi ohtu.

Meestel on vaeguse puhul 6,3 korda suurem kõrge vererõhu oht, naistel on see 2,67 korda suurem.

Rootsis soovitatakse praegu võtta 2000 IU-d iga päev, vajadus võib aga osutuda kuni 10 000 IU-ni päevas.

Mehed, kelle veres on tavalisest rohkem D-vitamiini, pääsevad eesnäärmevähi agressiivsest vormist. Clevelandi Kliiniku teadlaste uurimuses leiti aastal 2003, et kaltsiumirikast toitu söövatel meestel esineb keskmisest sagedamini eesnäärmevähki, sest üleliigne kaltsium vähendab organismis D-vitamiini hulka. Teadlased võtsid regulaarselt vereproove.

Uurimus sai alguse juba 1982. aastal ning 18 aastat hiljem oli eesnäärmevähi saanud 1082 meest. Nende vereproovides leiduva D-vitamiini taset võrreldi uuringus osaleva 1701 mehe omadega, kellel polnud seda haigust tekkinud.

Kui D-vitamiini on kehas keskmiselt rohkem, esineb eesnäärmevähki poole võrra vähem.

D-vitamiin võib ära hoida ka jämesoole-, pärasoole-, munasarja- jt vähiliigid. D-vitamiin võib seega aeglustada või koguni peatada rakukogumite kasvu.

D-vitamiin aeglustab organismi vananemist ning võib kaitsta ka sellega kaasnevate haiguste, näiteks südametõbede eest.

Londoni King's College'i teadurid mõõtsid 2160 18-79-aastase naise bioloogilise vananemise markeriks peetavat vere valgeliblede telomeeride pikkust ning D-vitamiini kogust veres.

Telomeerid on mittekodeerivad lõigud kromosoomide otstes, olles omalaadne puhver, mis tagab, et DNA-andmete kopeerimisel ei kao rakkude normaalseks elutegevuseks vajalik geneeti-

line informatsioon. Vananedes muutuvad inimese telomeerid lühemaks ja nii tekivadki haigused.

Ajakirjast "American Journal of Clinical Nutrition" selgub, et naistel, kelle veri sisaldab rohkesti D-vitamiini, on keskmisest pikemad telomeerid - viide sellele, et nad on bioloogiliselt nooremad ja tervemad. D-vitamiin aeglustab vananemist DNA-s ning seega kõiki vananemisprotsesse organismis.

Uurimistöö juht dr Brent Richards märkis, et nüüd on teaduslikult tõestatud, et inimesed, kelle organismi D-vitamiini tase on kõrge, vananevad aeglasemalt. Richardsi hinnangul võib see seletada, miks D-vitamiin vähendab riski vananedes haigestuda. Uurimus ei ütle otse, et telomeeride lühenemist pidurdab just D-vitamiin.

Kahes teises uurimuses leitakse D-vitamiinil olevat veelgi positiivseid tervisemõjusid, nimelt väheneb tema mõjul - kui teda regulaarselt tarvitada - märkimisväärselt haigestumine hingamisteede nakkustesse.

MAGNEESIUMI ÜLISTUSEKS

Vähi põhjuseks tavatsevad asjatundjad pidada kroonilist mineraalainete vaegust. Hädasti vajame neist 18 tuntumat, paraku napib ruumi kõiki käsitleda. Vaatleme lähemalt vaid üht tähtsamat - magneesiumi.

Rootsis on palju kõneldud magneesiumi tähtsusest meie toidus. On koguni toonitatud, et mineraalainete, sealhulgas magneesiumi vaegus võib põhjustada inimkonna täieliku füüsilise ja vaimse mandumise ning lõpuks väljasuremise.

Muistsed eestlased, soomlased, rootslased ning teised Põhjala rahvad said oma toidust 6000–8000 mg magneesiumi päevas. Tänapäeval saab nii eestlane kui ka rootslane heal juhul 200 mg päevas.

Eesti ametliku toitumisnormi kohaselt vajaksid 19–30-aastased mehed ja naised kõigest 400 milligrammi magneesiumi päevas. Selle ebardliku soovituse taga seisavad dr Külli Mitt TÜ Lastekliinikust, dr Merileid Saava Tallinna Kardioloogia Instituudist jt. See arv paneb nii mõnegi asjatundja pead vangutama.

Rootsis soovitatakse vähemalt 500 mg magneesiumi päevas. Rootsi silmapaistvamaid vitamiinide ja mineraalide eksperte, Stockholmi arst Margaretha Hellsten on toonitanud, et tegelikult oleks hädasti tarvis vähemalt 2350 mg päevas. Ta selgitab, et tervise säilitamiseks on magneesium hädavajalik mineraal. Keskkonna seisundi halvenemine viiks meie kehast, kui vähegi võimalik, 800 mg magneesiumi päevas. Seega kannatame kroonilise magneesiumivaeguse all. Hõrenevad luud, sest sealt võetakse magneesium teisteks keha funktsioonideks.

Kui aastal 1900 saime toidust 1200 mg magneesiumi, siis 1980. aastal vaid 300 mg ning 1990-ndal kõigest 200 mg. Vajame aga kindlasti vähemalt 600–700 mg päevas. Vastasel juhul on tagajärjeks tõsised südame- ja veresoontehaigused. Need on viimastel aastatel 3500% sagenenud.

Paljudes uuringutes on nenditud, et magneesiumivaegus põhjustab rohkesti tervisehäireid. Samas on täheldatud, et kus inimesed saavad küllaldaselt magneesiumi, seal on vähe vähijuhtumeid. Näiteks Egiptuses, kus taluniku päevatoit sisaldab 3000 mg magneesiumi. Seevastu USA-s, rämpstoidu paradiisis, saab inimene keskmiselt vaid 500 mg magneesiumi, ja vähk on laialdaselt levinud.

1990. aastate keskel võeti uute vähihaigetena arvele 5000 eestlast igal aastal. Aastal 2006 registreeriti neid Eestis juba 6680 (3384 meest ja 3296 naist). Seega haigestub meil vähki 18 inimest päevas. 1998. aastal suri Eestis vähki 3283 patsienti. Aastal 2006 oli see arv 3500. Vähktõbi on surmapõhjuste seas Eestis teisel kohal.

Üks magneesiumi vaeguse põhjustajaid on kunstväetised, toonitab dr Margaretha Hellsten. Neis leidub vaid lämmastikku, kaaliumi ja fosforit. Lisatakse ka lupja: maapõu on mineraalidest välja kurnatud. Ohtrasti kasutatakse püülijahu, milles on 80% mineraalidest valtsimise tõttu kaotsi läinud. Täisteraleivas on magneesium alles.

Kuigi Läänes on inimestel kõht tavaliselt täis, kannatavad nad tegelikult alatoitluse käes. Nii on USA-s 97% rahvastikust alatoidetud, sest toit ei sisalda olulisi mineraale ja mikroelemente.

Riisi rafineerimisel kaob 83% magneesiumist. Seepärast on kasulik süüa täisterariisi, mille hind on aga sihilikult kallimaks aetud. Magneesium kaob toidust ka keetmisel.

Takistab neeru- ja sapipõiekivide teket, alandab vererõhku, kõrvaldab prostata (eesnäärme) funktsionaalseid häireid. Tugevdab keharakke ja hoiab neid korras. See ülivajalik mineraal tagab hormoonide normaalse tegevuse.

Magneesiumivaegus kutsub esile krampe, lastel aga hüperaktiivsuse (lapsed muutuvad erakordselt elavaks peaaju koldeliste põletike tõttu). Vähendab vere suhkrusisaldust ja tekitab südamekloppimist.

Vaegusega kaasneb kõrge vererõhk. Krooniline nappus võib lõpuks kaasa tuua suhkruhaiguse ja psüühilisi häireid. Uuriti 165 poissi, kes kannatasid skisofreenia käes. Täheldati, et neil nappis magneesiumi. Autistilisi lapsi on suudetud edukalt aidata, manustades magneesiumi ja B_6-vitamiini suurtes kogustes.

Aastal 1997 öeldi Rootsi TV-s, et 70% 22-aastastest noortest kannatab psüühiliste häirete käes. Kogu põlvkond ähvardab kaotsi minna. Rootsi ajaleht "Metro" teatas 24. septembril 1998, et järjest rohkem teismelisi kannatab depressiooni all. Gümnaasiumi algastme õpilastest on viimastel aastatel masenduses olnud iga kahekümnes. Just masendatud noored hakkavad kasutama drooge, mis löövad lõplikult rivist välja nende aju.

Ilma magneesiumita ei arene lapse lõuad normaalselt välja, mistõttu hammastele ei jää piisavalt ruumi. Magneesiumsulfaat puhastab nahka ja lümfisüsteemi, hoides ära lümfide turse või koguni kasvaja. Eriti tõhus kaitseefekt on magneesiumsulfaadil koos B_{17}-vitamiiniga. Vereringet soodustab magneesiumfosfaat. Magneesium on ka oluline lihaste pidurdamisel ja südamehaiguste vältimisel (koos vitamiini B_6-ga).

Juhtivamaid südamehaiguste eksperte dr Kurt W. Donsbach on toonitanud, et normaalseks südametegevuseks on magneesium hädavajalik. Magneesiumi äärmiselt tähtis funktsioon on tagada normaalne südamerütm. Südameinfarkti puhul on arütmia tihti surma põhjus. Ainuüksi Rootsis lähevad 8000 tööealise kodaniku südameinfarktid ühiskonnale maksma umbes neli miljardit Rootsi krooni aastas.

Soomes registreeritakse Euroopa riikidest kõige rohkem südameinfarkte. Seal kannatatakse magneesiumivaeguse käes eriti.

Magneesiumi suuremas koguses manustamine alandab vererõhku. Magneesiumkloriidil on veres oluline osa halbade bakte-

rite hävitamisel. Hädavajalik on ta närvisüsteemi normaalseks tegevuseks, toimides rahustavalt ja ühtlasi vältides krampide teket, vähendab väsimust ja kaotab käte värisemise. Magneesiumfosfaat on kolmesaja ensüümi katalüsaator. Ensüümid (tõhusad valgud-proteiinid) omakorda on 150 000 biokeemilise protsessi katalüsaatorid. Praegu tuntakse 5000 ensüümi.

Arenenud tööstusriikides põhjustavad südame- ja veresoontehaigused poole kõigist surmajuhtumeist. Ent kolmest südamehaigest kaks registreeritakse tänapäeval arenguriikides, sest seal on paljud üle võtnud läänemaise elustiili ja toituvad vääralt.

Magneesiumi puudumine kutsub esile ka langetõbe. Ühel nelja-aastasel poisil oli see avaldunud poole aasta vanuselt. Kui ta hakkas saama 450 mg magneesiumglükonaati päevas, kadusid langetõvehood kahe nädala möödudes täielikult. Kohe andsid arstid magneesiumglükonaati veel 28 lapsele, kes kannatasid nende hoogude all. Kõik tervenesid. Seega kõrvaldasid arstid haiguse põhjuse.

Rootsi arst Signe Danielsson on ravinud patsiente peamiselt magneesiumi abil, hoidudes muudest arstimeist. USA-s kannatab langetõvehoogude all 15 miljonit inimest.

Tööstuspiim hävitab sedagi vähest magneesiumi, mis inimkehas leidub. Süüdi on kaltsiferool (sünteetiline vitamiin D_2). Lisaks hävitab pastöriseerimine ja homogeniseerimine piimas leiduvad ensüümid, muutes selle joogi peaaegu väärtusetuks. Hädavajalikku magneesiumi kõrvaldab hulgaliselt ka alkohol. Deliirium tekib siis, kui magneesiumi pole enam üldse järel.

Keha kasutab magneesiumivarudest niipalju kui tarvis. Üledoseerimist ei ole karta, on rõhutanud dr Signe Danielsson. Magneesiumiga saab edukalt ravida ka suhkruhaigust, veenab dr Danielsson. Magneesium koos kaltsiumiga hoiab korras närvisüsteemi, tugevdab hambaid ega lase tekkida kaariesel. Peamiseks kaariese ärahoidjaks peetakse kaltsiumfluoriidi. Hambapastas praegu leiduv naatriumfluoriid on aga ohtlik mürkaine, mis põhjustab ajukahjustusi. Magneesium ja kaltsium takistavad

ka hambakivi, neeru- ja sapipõiekivide teket. Vaid 420 mg raskesti imenduvat magneesiumoksiidi lahustab neerukivid. Operatsiooni pole nende eemaldamiseks tarvis, toonitab dr Signe Danielsson. Sama toime on ka B_6-vitamiinil.

Eelkõige aga takistab magneesium veresoonte lubjastumist ja südamehaiguste teket, hävitades halba kolesterooli. Magneesiumkloriid tapab organismile ohtlikke baktereid. Magneesiumil pole kõrvalmõjusid. Moodsad südameravimid (statiinid) võivad aga põhjustada vähki ("Dagens Nyheter" 22. aprill 1997). Magneesiumivaegus häirib lümfosüütide tegevust.

Ka enesetappude ja magneesiumivaeguse vahel leidub seos. Mida enam on inimeste kehas magneesiumi, seda vähem esineb enesetappe, ja vastupidi. Depressiooni käes kannatajatel on avastatud magneesiumivaegus ja lisaks üleliigselt adrenaliini.

Kust siis saada piisavalt magneesiumi? Seda leidub tumerohelistes köögiviljades (näiteks brokolis), nisukliis, nisuidudes, kaerahelvestes, pähkleis, kalas, pärmis, päevalilleseemneis, meresoolas, adrus, seesamiseemneis, hernestes, ubades (eriti sojaubades), läätsedes, kapsas, datleis, rosinais, mineraalvees. Kolmandik magneesiumist ja kaaliumist kaob sügavkülmutatud toodete ülessoojendamisel. Kevadel leevendab magneesiumi vaegust oluliselt võililleleht ede segamine salatisse. Metsikutes taimedes leidub rohkem mineraale ja vitamiine kui kultiveeritud köögiviljas.

Dr Hellsteni ja dr Danielssoni andmeile toetudes võib öelda, et äkksurmajuhtumidki, mida ka Eestis ette tuleb, on suuresti seotud toidu magneesiumivaegusega. Eestis tabab äkksurm igal aastal 5000 inimest, nende hulgas suhteliselt noori. USA-s niitis äkksurm 1993. aastal maha 700 000 inimest vanuses 30-65 aastat. Põhjuseks peetakse kroonilist fosfaatide vaegust.

Kunstväetamine vähendab oluliselt mineraalide osa toidulaual (30-40 ja isegi sada korda). Dr Hellsteni arvates oleks ülim aeg hakata väetama kivijahuga, kus leidub hulgaliselt mineraale. Kui aga soovime magneesiumi kasutada toidulisana või tervise

parandajana, on arukas muretseda magneesiumfosfaati, mida keha kergemini omastab.

Neil, kellel on tekkinud südames tromb, on tavaliselt 42% vähem magneesiumi veres, kui normaalselt peaks olema. Montreali teadlased näitasid, et normaalsete magneesiumi- ja kaaliuminäitudega inimestel ei ilmne degeneratiivseid hälbeid südamelihases.

Piisav kogus magneesiumi takistab neeru- ja sapikivide teket ning eesnäärmehäireid. Ka vana süda võib lüüa nagu noore oma, kui toitumine on korrektne.

Mõistagi on olulised teisedki mineraalained. Kaltsium asub tähtsuselt viiendal kohal meie organismis, moodustades ühe protsendi kehakaalust. Vitamiin D_3 ülesanne on eelkõige kaltsiumi levitamine kehas. Kaltsium kaitseb vähi ja südamehaiguste vastu, hoiab naha terve, stimuleerib südametegevust ja aitab kehal omastada rauda. Vaegus kutsub esile krampe.

Magneesium ja kaltsium panevad südamemuskli liikuma. Nende mineraalide vaegus tekitab otseselt südamehaigusi.

Kroom ravib suhkruhaigust. Tõhustab ainevahetust ja insuliini tootmist. Reguleerib vere kolesteroolisisaldust, kontrollib proteiini sünteesi. Tõhustab kaitset nakkuste eest. Vaegus põhjustab suhkruhaigust, suurendab halva kolesterooli sisaldust veres.

Vask ja raud on tähtsad selleks, et punased verelibled omastaksid hapnikku. Tugevdavad immuunsüsteemi.

Kaalium reguleerib vererõhku ja rakkude veesisaldustasakaalu. Stabiliseerib rakkude sisestruktuuri, aidates närviimpulsse juhtida. Aitab ära hoida ja ravida vähki. Kaitseb aju verevalumi eest. Kaaliumi leidub rohkesti rosinais, värskes puuviljas (eriti banaanis), juurviljas. Higistamine viib kaaliumi organismist välja.

Koobalt takistab kehvveresuse arengut. Fosfor aktiveerib B-rühma vitamiinid, täiendab paljusid ensüüme. Moodustab luid ja hambaid. Aitab kaasa DNA moodustumisel. Fosfor toimib tavaliselt koos kaaliumi, magneesiumi ja tsingiga.

Olulised on seega ka mikroelemendid. Tsink on neist tähtsamaid, aktiveerides T-rakkude funktsiooni. Seda läheb vaja enam kui 200 ensüümi tegevuseks kehas. On immuunsüsteemi tähtsamaid kaitselülisid, sest soodustab õgirakkude aktsioone. Tsink etendab tähtsat osa geneetilise informatsiooni reguleerimises ja rakumembraani moodustamises. Vähendab vere kolesteroolisisaldust. Kaitseb nahka parasiitide eest. Kiirendab haavade paranemist. Soodustab reumatismi ravi. Pidurdab vananemist. Reguleerib A-vitamiini omastamist. Hoiab ära juuste väljalangemise. Lisaks seob kahjulikke aineid organismis, juhtides neid verest välja. On tähtis tegur sperma loomises, õhutab seksuaalhimu.

Tsinki leidub seentes, täisteraleivas, munas, kõrvitsaseemneis, piimasaadustes, kalas, lihas. Vaeguse puhul tekivad kergesti põletikud, haavad ei taha paraneda, alaneb sperma kvaliteet. Viimastel aastatel on noorte meeste spermakogused vähenenud ja spermatosoidide kvaliteet tunduvalt alanenud, jõudes kohati viljatuse piirile.

Tänapäeval on tsinki üha raskem toidust kätte saada. Seepärast tuleb teda manustada toidulisana. Tähtis on seejuures ka aminohappe glutamiini toime, mis soodustab tsingi omastamist. Oluline on tsingi-vase tasakaal.

Mikroelement mangaan on ensüümide aktiveerija, olles oluline ensümaatiliste reaktsioonide kulgemiseks bakterites. Mangaan toimib ka proteiini sünteesis.

Mangaanivaegus kutsub esile epilepsia. Epilepsiat põdevate laste veres on leitud vaid pool heaks terviseks vajalikust mangaanikogusest. Rohkesti mangaani on rohelises tees, porgandis, maapähklis, täisteraleivas, kliihelbes, võililleleheis. Taimede väetamisel mangaansulfaadiga (1 gramm 15 000 grammi mulla kohta) kahekordistub tomati C-vitamiini ja beetakarotiini sisaldus.

Mangaan on hädavajalik aju normaalseks tööks ja keharakkude remondiks. Töötleb glükoosi. Hoiab suguelundid ter-

vena. Mangaanivaeguse üheks sümptomiks on halb mälu. Krooniline vaegus võib põhjustada suhkruhaiguse.

Söögitoruvähi eest kaitseb näiteks mikroelement molübdeen, mis leevendab, aga võib ka kaotada astma sümptomid. Molübdeen on tähtis raua omastamises. Tõrjub kaariest. Soodustab seksuaalfunktsioone. Leidub odras, rukkis, hirsis, läätses, oas, lehtkapsas, lehma- ja kitsepiimas, nisus, täisteraleivas. Vaeguse puhul läheb süda rütmist välja. Emadel põhjustab vaegus loote ebaloomuliku suurenemise, mistõttu laps sirgub ebatavaliselt pikaks.

Seleen on tähtis organismile, kus leidub hulgaliselt pliid, elavhõbedat ja teisi kahjulikke aineid. Olles ise mürgine, seob ta teised mürgid ning toimetab need kehast välja. Etendab tähtsat osa ainevahetuses. Seleenis nähakse ka olulist kaitset vähihaiguste eest. Tähtis juustele ja nahale. Aeglustab vananemist. Soodustab vereringet. Õhutab seksuaalhimu. Aktiveerib ensüümi glutadionperoksidaas, mis takistab rakke kahjustavate vabade radikaalide teket. Seega aitab ära hoida lihaste ja veresoonte rakumembraanide kahjustusi. Põhjamaade muld on seleenivaene. Teda leidub brokolis, lõunamaistes nisuterades, sibulas, tomatis jm.

Boori leidub nii lihas kui ka puu- ja juurviljas. Tugevdab lihaseid, hävitab kahjulikke baktereid ja nahaseent.

Vasevaegus tekitab muu hulgas skisofreeniat. Rauavaegus kutsub esile kõikvõimalikke põletikke.

Rohkem kui poole surmajuhtumeist põhjustavad Eestis südame ja veresoontehaigused. See annab tunnistust vitamiinide ja mineraalide kroonilisest vaegusest.

Mineraalide ja vitamiinide tasakaalustamatus kehas põhjustab mitmeid haigusi ja kiirendab vananemist. Tasakaalutuse puhul hakkab osa mineraale organismis ringi ekslema, väljudes vereringest ja sattudes nn mineraalidepoodesse. Kui need kogumispaigad on liigestes, tekib artriit; kui mineraalid satuvad silma, tekib kae; kui nad kogunevad arteritesse, tekivad veresoone-

laiendid. Vitamiinide-mineraalide tasakaalustamatus kutsub esile ka seletamatut agressiivsust.

Ameerika toitumiseksperdid on sedastanud, et tervisehädad on tingitud mürgiliiasusest ja elutähtsate ainete vaegusest. Mineraalide hulk mullas on vähenenud katastrofaalselt. Eelkõige napib magneesiumi, vaske ja rauda. Kunstväetistega kasvatatud köögiviljad sisaldavad ameerika teadlaste andmeil 87% vähem vitamiine kui biodünaamiliselt viljeldud taimed. Juba 1940. aastail lisati vasikate söödasse mikroelemente, et nad haigeks ei jääks. Rääkimata suurkogustes antavatest mineraalidest ja vitamiinidest.

Miks humaanmeedikud kohtlevad oma patsiente halvemini kui veterinaarid? Seletus: arstide teadmised toitumisõpetusest on napid ja pinnapealsed. Neil oleks põhjust tähelepanelikumalt jälgida, mida on kirjutanud ja rääkinud toitumisspetsialist prof Selma Teesalu.

Tähtsaim on vitamiinide ja mineraalide allikaina kasutada taimi. Ainuüksi männiokkais leidub 100–1000 korda rohkem C-vitamiini kui kultiveeritud taimedes, mineraalide üleküllusest rääkimata. Teed võiks ju keeta ürtidest. Baieri kuningail oli igal kevadel kahenädalane metsataimede kuur, millal nad kasutasid söögiks ja joogiks üksnes ürte, et organismi mürkidest puhastada. Miks ei võiks meiegi niimoodi teha?

MANIPULEERIMISE ALATUS

Enamikku arste ja farmaatsiatööstust jätab inimeste tervis ükskõikseks. Peamiselt on säärane hoiak levinud USA-s. Dr Vernon Coleman väidab raamatus "Betrayal of Trust" ("Usalduse reetmine"), et arstid tapavad oma patsiente, sest muidu ei teeni ravimitööstus rekordilisi kasumeid. Aastal 1970 said ravimiettevõtted 12 miljardit dollarit kasumit, mis aastaks 1990 tõusis 170 miljardile dollarile. Aastal 2007 oli tulu juba 315 miljardit.

Selle, kuidas arstid nurjavad tõhusat ravi, avalikustas meditsiinidoktor Guylaine Lanctôt raamatus "The Medical Mafia" ("Meditsiiniline maffia" - Miami, 1995).

Omaette teema on arstide eksimused. Nende tõttu sureb ainuüksi Austraalias 14 000 inimest aastas - sageduselt kolmas surma põhjus südamehaiguste ja vähi järel. Rootsis nõuab väärravimine ohvriks 1000 inimest aastas. Rootsi ajaleht "Metro" teatas esiküljel 27. detsembril 2007: "Iga kolmas arst on patsientidele ohtlik". Arstide stress ei anna mahti igasse haigusloosse süüvida.

Sääraseid näiteid leiame Eestiski. Pärnus ei suudetud sügisel 2002 helilooja Toivo Kurmetile korrektset diagnoosi panna, määrati väär ravi. Kui raske haigus Rapla haiglas üles leiti, oli juba hilja. Tallinna Telliskivi perearstikeskuse arst Helbe Lõo leiab, et kõik toitained saab kätte porgandist, kartulist, kaalikast jne. Liigne vitamiinide tarbimine, eriti raseduse ajal, olevat kurjast. Rootsi toitumiseksperdi ja arsti Margaretha Hellsteni väitel on selliseid põhimõtteid levitav arst oma patsientidele ohtlik.

Rekord kuulub muidugi USA-le, kus 1990. aastate algul suri arstide süü tõttu 300 000 patsienti aastas. Sellest teavitas üldsust

dr Joel D. Wallach. Võrdluseks: 10 aasta vältel sai Vietnami sõjas surma 56 000 USA sõdurit.

Vanas Hiinas maksid arstile vaid terved inimesed. Haigeks jäädes ei tasunud nad enam tervisemaksu ning arst oli huvitatud patsientide võimalikult kiirest tervenemisest. Nüüd petetakse meid igal sammul, valitsevad ringkonnad valetavad. Teadlased varjavad olulisi andmeid. Käib häbematu manipuleerimine.

Juba 1920. aastail tegi ameeriklane dr Robert Becker hämmastavaid katseid, millest selgus, et kõik rakud sõltuvad elektromagnetiliselt vahendatud informatsioonist, mis saabub teistelt rakkudelt ja kesknärvisüsteemist. Sedamoodi võivad viirusest nakatunud rakud oma haigussümptomeid edastada tervetele. Avastati ka elektromagnetiline vool, mida keha kasutab muu hulgas haavade tervendamisel. See vool läbib aju ja suundub autonoomsesse närvisüsteemi, naastes somaatilise närvisüsteemi kaudu. Mõne kehaosa tuimastamisel need voolud katkevad.

Kui ühe salamandri ajus see vool katkestati ja asendati niisama tugevaga, nagu on looduslik, aga teisesuunaline, siis jäi loom magama ning ärkas kohe, kui kunstlik vool oli kõrvaldatud (Robert Becker, Gary Selden, "The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life" - New York, 1985).

Sama elektromagnetilise võtte abil võib peatada HI-viiruse ja vähi levikut. Seda ei tehta, sest meetod on erakordselt odav ega võimaldaks ravimitööstusel haiguste pealt teenida. Seepärast vaikivadki meie maailma massoonidest vägevad nende katsete tulemustest ning juhivad teadust väärale teele, finantseerides selle arengut suvaliselt.

Uuringute mahitajaid huvitasid hoopis teised katsetulemused. Nii võib ajju suunatud aeglaselt pulseeriv magnetväli esile kutsuda ajutegevuse nõrgenemise ja reaktsiooni aeglustumise. Juba 1920. aastail sai selgeks, et mikrolained võivad tekitada leukeemiat, nägemishäireid, peapööritust ja muid tervisehälbeid.

Ometi kasutatakse viimasel ajal üha ulatuslikumalt just mikrolaineid, sealhulgas toiduvalmistamisel. Lausa ohjeldamatult

tehakse reklaami mobiiltelefonile, kuigi on teada, et selle mikrolainekiirgus tekitab peaajukasvajaid, pimedaksjäämist ja muid tervisekahjustusi. Rootsi suurleht "Aftonbladet" teatas 27. juunil 1997, et vähiriski sõltuvust mobiiltelefonidest tahetakse hoida saladuses. Mõistagi ei soovita avalikustada, et too riist põhjustab raskeid närvi- ja ajukahjustusi ning rakumutatsioone. Nüüd möönavad muidu skeptilised teadusinimesed, et mikrolained mõjustavad kudesid negatiivselt. Juba hoiatatakse ka ajakirjanduse kaudu üha valjemalt mobiiltelefoni eest.

Teadust juhtivad jõud on eelistanud vaikida, et ka nõrk magnetvool võib konna vererakud muuta luukudedeks. 1990. aastail avastati hulk häireid (sarnanevad veremürgitussümptomitega), mida põhjustavad mikrolaineahjud. Kõnealused ahjud kutsuvad esile mutatsioone DNA struktuuris.

Mikrolainetehnika töötati välja Teise maailmasõja ajal. Uue hoo sai see kahtlane uurimisala 1970. aastail. Avaliku mikrolainerelva (see on samuti olemas) asendavad tänapäeval vahendid, mis aeglaselt, aga järjekindlalt halvavad inimeste tervist. Need on mikrolaineahjud ja mobiiltelefonid.

On avastatud, et ainevahetus paraneb, kui keha mõjustada normaalse sagedusega. Kahjulikud ained eemalduvad takistamatult, rakkude pooldumine intensiivistub. Tervenemine kiireneb raku elektrilise laengu suurenedes. Iga aine kiirgab ju omal sagedusalal. Dr Hulda Regehr Clark on kirjutanud inimeste sagedusravist raamatu "The Cure All Diseases" ("Kõigi haiguste ravi" – San Diego, 1995), milles ta rõhutab, et igal olendil, elundil ja ainel on oma võnkesagedus. Õiget sagedust kasutades saaks inimesi odavalt vabastada haigustest, mis pole pärilikud. Sagedusgeneraator tapab kõik kahjulikud bakterid, viirused ja parasiidid. Tavaliselt kulub selleks kolm 7-minutilist seanssi. Ometi on selle meetodi rakendust kõigiti püütud takistada.

Ka homöopaatiline ravimeetod lähtub sagedustest.

Vaikitud on südamehaiguste ravist vitamiinide ja mineraalide abil. Siiski on viimasel ajal ilmunud nii mõnigi selle-

teemaline raamat. Üks neist on dr Burton Golbergi "Heart Disease, Stroke & High Blood Pressure" ("Südamehaigused, ajurabandus ja kõrge vererõhk" - Tiboron, 1997). Selles soovitatakse veresoonte lubjastumist ära hoida foolhappe ning vitamiinide B_6 ja B_{12} abil. B_6-ga saab ennetada südameinfarkti (lk 108). 100 milligrammist päevas piisab.

Selle avastuse tegi dr Moses Suzman juba 1949. aastal Lõuna-Aafrika Vabariigis, kuid kõik andmed jäeti kalevi alla. Neile, kel oli juba olnud südameinfarkt, manustas dr Suzman 200 mg vitamiini B_6. Tõsistelt haigetele anti 5 mg foolhapet, kuni 600 IU vitamiin E-d, magneesiumi ja tsinki.

Harvardi ülikooli professor Kilmer McCully avastas juba aastal 1969, et südamehaigetel oli veres ligi 80% vähem B_6-vitamiini kui tervetel. Kui ta tookord väitis, et B_6 abil saaks südamehaigusi ravida, ei tahtnud kolleegid teda uskuda, ta naerdi välja. Alles nüüd on antud McCullyle õigus.

B_6-vitamiini on vaja lipiidide ainevahetuseks, närvkoe, lihaskoe ja naha normaalseks talitluseks, punaliblede ja veresoonte normaalseks toimimiseks, antikehade tekkeks, soolhappe sünteesiks maos ja B_{12}-vitamiini imendumiseks.

C-vitamiini lisamisega saadi lausa üllatavaid tulemusi. Neid katseid kinnitas Linus Pauling. Seega ei suuda meid kaitsta südameinfarkti eest 60 mg C-vitamiini, küll aga tunduvalt suuremad kogused, näiteks 3000 mg päevas. On soovitatud kogust suurendada järk-järgult, et keha saaks harjuda.

Samuti pole laiemale üldsusele teada need katsed, mis juba 1949. aastal tehti Austraalias maania all kannatavate patsientidega. Neile manustati liitiumi. Kõik kümme haiget tervenesid imeväel. Liitium aitab ka masendusest lahti saada.

Alles 1998. aastal sedastasid Illinoisi ülikooli õpetlased, et liitium kaitseb aju närvirakke ülestimuleerimise eest, kui signaalaine naatriumglutamaat hakkab pahandusi tekitama. Tavaliselt tugevdab liitium aju võimet õppida ja mälu luua ("Dagens Nyheter" 8. märts 1998).

Glutamaat on aminohape, mida vähesel hulgal esineb paljudes toiduainetes. Probleem tekib selle aine plahvatuslikul suurenemisel organismis.

Jubedamaid näiteid andmetega manipuleerimise kohta ongi naatriumglutamaadi (E621) pealesurumine. Seda ainet tuntakse ka maitsetugevdajana. Kasutatakse ulatuslikult sadade maitseainete koostises, puljongites, kõikvõimalikes lihasaadustes, sealhulgas vorstides.

Jaapanlased on toidu maitse mitmekesistamiseks pikka aega kasutanud merikapsast. 1908. aastal õnnestus dr Kikunae Ikedal sellest isoleerida maitseomadusi oluliselt mõjustav kemikaal glutamaat.

Glutamaat on üks organismi 20 aminohappest, mis aju signaalainena hoiab närvisüsteemi ja musklid korras.

Suurte annuste puhul muutub glutamaat neurotoksiiniks ehk erutuvustoksiiniks (stimulatsioonimürgiks). Närvirakud hakkavad selle mõjul kontrollimatult üksteisega ühendusse astuma. Erutuvustoksiinide mõju ajule on lähedane erutusele, mida põhjustavad droogid kokaiin ja amfetamiin. Vahe on vaid selles, et glutamaat ei tekita joobumust.

Erutuvustoksiinide hulka kuuluvad ka aspartaat (leidub aspartaamis) ja L-tsüsteiin. Omavahel nad tugevdavad üksteise mürgisust. Näiteks kui juua aspartaamiga karastusjooki söögi peale, mis sisaldab glutamaati.

Inimesed kannatavad glutamaadi tagajärjel rohkem kui loomad. Keskmise kaaluga inimesel suurendab 10-grammine annus glutamaati selle aine sisalduvust veres 20 korda, ahvidele ei mõju see üldse. Inimesel tekitab mainitud kogus otseseid ajukahjustusi (Russell L. Blaylock "Excitotoxins: The Taste That Kills", Health Press, Santa Fe, 1997, lk 37).

Väiksemad annused põhjustavad pikema aja vältel samuti ajukahjustusi (Dr John W. Olney "Excitatory Neurotoxins as Food Additives: an Evaluation of Risk", "Neurotox", 2 (1980), lk 111, 163-192),

Glutamaat halvendab nägemist, sest ta hävitab silma võrkkesta närvirakke ("New Scientist"). Suuri glutamaadi doose saanud rottidel hävis 75% silma võrkkesta rakkudest. Samuti on teadlased tõestanud, et glutamaat kutsub esile amüotroopse lateraalse skleroosi, Parkinsoni ja Alzheimeri tõve. Alzheimeri ravim Memantine on tõhus just põhjusel, et ta blokeerib ajus glutamaadi. Sellest on lähemalt kirjutanud neuroloog Russell L. Blaylock teoses "Excitotoxins: The Taste That Kills" (Santa Fe, 1997).

USA Toiduaineameti (FDA) moonutatud järeldused aga kuulutati tõdedeks, mis pikemata võeti omaks ka Euroopa Liidus, sealhulgas tegi seda Rootsi Toiduamet.

Mahetoodetes ei ole glutamaati. Seda esineb aga suurtes kogustes valmistoidus, tai ja hiina restoranide roogades. Seepärast tuleb alati nõuda, et seal valmistataks toit ilma glutamaadita.

Laste närvisüsteemile on glutamaatide toime veelgi mõjusam, sest nende aju on kergemini mõjutatav. Pealegi saavad lapsed keha kaaluühiku kohta seda rohkem. Mingil juhul ei tohiks naatriumglutamaati sisaldada sülelaste toit.

ENE väitel on glutanaat (p. o. glutamaat) glutamiinhappe naatriumsool, millega "parandatakse lihatoitude maitset" (ENE 1988, III köide, lk.174).

Peaaegu kõik aromaatsoolad ja vürtsisegud sisaldavad suuri annuseid glutamaati, näiteks "Aromat" ("Knorr"), üldvürtsid ("Santa Maria"), ja aasia firmade "Ajinomoto" ja "Vetsin" tooted.

Läänes, näiteks ingliskeelsetes riikides, on restorane, kus teavitatakse: "Meil pole glutamaati!" ("No MSG!").

Tais tuntakse seda ainet nime all *phong churot*. Saksamaal on see *natriumglutaminat*.

Kõik lisandid tähistuste all E620 - E625 sisaldavad glutamaati, naatriumglutamaati on märgistatud kui E621. Mõnikord seisab selle asemel "maitsetugevdaja".

- E620 Glutamiinhape

- E621 Naatriumglutamaat
- E622 Kaaliumglutamaat
- E623 Kaltsiumdiglutamaat
- E624 Monoammoniumglutamaat
- E625 Magneesiumdiglutamaat

Glutamaati on lisatud hüdrolüseeritud proteiinile, sealhulgas hüdrolüseeritud sojaproteiinile ja taimeproteiinile.

Lisaks on olemas muid lisandeid, mis varjatult sisaldavad ka glutamaati. Nimetagem mõnda: kaltsiumkaseinaat, naatriumkaseinaat, želatiin, autolüüritud pärm, pärmiekstrakt, mereheinaektrakt, karragenaan ja maltodekstriin.

Toiduainetööstus kaitseb end väitega, et ei olevat teaduslikke tõendeid glutamaadi kahjulikkuse kohta. Aga nad ei räägi, kuidas "teadlased" oma andmed said. Võimurid teavad seda, ometi teevad näo, et kõik on korras.

USA Toiduaineamet FDA oli sunnitud pärast tarbijate proteste hakkama glutamaadi ohtlikkust 1990. aastail uurima. Kui nende palgatud uurimisinstituudi raport oli valmis, keeldus FDA tulemust tunnistamast, sundides instituuti raportit enne avaldamist ümber sõnastama.

Lisaks moonutas FDA tulemust veelgi. Kirjutati kokkuvõte, mis ei toetunud raporti põhitekstile.

Ja säherduse kokkuvõtte põhjal kuulutas FDA, et glutamaat on ohutu.

Alatus seisneb selles, et kuigi teatakse hästi, et ahvid taluvad glutamaati tunduvalt paremini kui inimesed, on enamik uurimusi tehtud just ahvikatsetele toetudes.

Näiteks tegi sellise uurimuse toiduainetööstuse palgatud teadlane W. A. Reynolds, kes andis ahvidele tohutu suuri annuseid. Järeldus: glutamaat on täiesti ohutu. Ta aga ei maininud oma raportis, et ahvid oksendasid kõik välja, enne kui see vereringesse jõudis. Pealegi oli ahvidele süstitud ainet, mis blokeerib glutamaadi mürgise toime.

Mis on seesuguste uurimuste seletus?

Glutamaat avab neuronite kaltsiumikanalid, et kaltsium võiks rakku siseneda. Närvirakkude kaitsmises mängivad olulist osa ka magneesium, kroom, tsink ja seleen. Magneesium takistab kaltsiumikanalite avanemist, glutamaat aga kõrvaldab selle takistuse.

Jean Carper selgitab oma raamatus "Mirakelhjärnan" ("Imeaju", Stockholm, 2001, lk 59), mis seejärel ajus toimub: **"Uusimad uuringud näitavad, et glutamaat tapab närvirakke ja see põhjustab ajukahjustusi, alates enneaegsest vananemisest ja lõpetades degeneratiivsete ajuhaigustega, kaasa arvatud Alzheimeri tõbi. Kui glutamaat satub rakkudesse, tekitab arahhidoonhape hulga molekulaarseid protsesse, mis lõpevad sellega, et rakud surevad väljakurnatuse tõttu. Liiga suur kogus glutamaati provotseerib närvirakke palavikulisele tegevusele, mis nad ära kurnavad. Tekib vabade radikaalide pidev vool, mistõttu kaltsiumikontroll on sedavõrd häiritud, et kogused muutuvad mürgisteks. Närvirakk kahjustub sellises ulatuses, et annab enesetapukäsu. Surma põhjus seostub protsessiga, mida kutsutakse erutusmürgituseks (*excitotoxicitet*). Sama protsessi peetakse Alzheimeri tõve puhul rakusurma põhjuseks. Kui protsess katkeb, võib närvirakk ellu jääda. Päästmiseks on eri võimalusi: lisavitamiinid antioksüdantidega või põletikulisi protsesse pidurduvad ravimid. Või tuleks tarvitada Omega-3 kapsleid."**

Teise maailmasõja ajal avastasid Ühendriikide toiduainetootjad glutamaadi ja hakkasid seda toidule lisama. Viimastel aastatel on aga saadud järjest rohkem tõendeid glutamaadi kahjulikkuse kohta. Glutamaadi muudab ajurakkudele veel kahjulikumaks organismi vitamiini- ja magneesiumivaegus.

Lastele ja vanuritele on glutamaat veel ohtlikum. Rasedad naised kannavad kahjuliku mõju üle kaitsmata lootele ja peaksid eelkõige sel kaalutlusel loobuma glutamaadi tarbimisest.

Glutamaati saanud tiined loomad sünnitasid ebaintelligentseid, lühikesekasvulisi, ülekaalulisi ja hormoonisüsteemi häiretega järglasi.

Glutamaati sisaldavad kõik "Knorri" tooted. See ettevõte rajati aastal 1838, mil Carl Heinrich Knorr tegi esimesi eksperimente kuivatatud vürtside ja juurviljadega, et säilitada maitset ja toitainerikkust.

Hiljem arenes "Knorr" rahvusvaheliseks suurettevõtteks, kelle buljonge, vürtse, kastmeid, dressinguid, sügavkülmutatud tooteid, suppe ja muud valmistoitu turustati 87 riigis.

Firmale ihus hammast rahvusvaheline konsortsium. Oktoobris 2000 ostiski "Knorri" ära "Unilever", kes otsemaid hakkas kõikidele toodetele lisama naatriumglutamaati.

180 000 teenistujaga "Unilever" on rahvusvaheline korporatsioon, kellele kuulub hulk toiduainetööstusi. Aastal 2005 ulatus ettevõtte varandus 40 miljardi euroni.

"Unileveri" rajasid aastal 1930 briti seebitootjatest vennad Lever'id ja Hollandi marganiinitootja Margarine Unie, et suurendada produktsiooni.

"Unilever" on olnud massoonlik ettevõte algusest saadik. Ka nende sümboolika on vabamüürlaslik. Ettevõtet juhivad kõrgmassooonid Michael Treschow, professor Geneviève Berger, Leon Brittan, Wim Dik, Charles E. Golden, dr Byron E. Grote, Jean-Cyril Spinetta, Kees J. Storm, Jeroen van der Veer jt.

"Unilever" koos CIA-ga kutsus aastal 1954 kokku illuminaatide Bilderbergi rühma kokkusaamised. Nende kohtumiste initsiaatoreiks olid tookord kõrgmassoonid Joseph Retinger ja Paul Rijkens, "Unileveri" president.

"Unilever" pole põrmugi huvitatud võimalusest, et naatriumglatamaat keelustatakse. Seda lihtsalt ei tohiks juhtuda. Ja inimkonna mürgitamine ja geneetilise koodi kahjustamine jätkub. Tihti on "Knorril" müüjatega leping, mis ei luba teiste ettevõtete tooteid samal ajal müüa.

Hädavajaliku informatsiooni varjamisel võivad olla saatuslikud tagajärjed. Teatud aineid toidus tuleks kindlasti vältida. Teame, et rafineeritud suhkur tekitab kaariest, südamehäireid ja degeneratiivseid haigusi. Rafineeritud suhkur juhib organismist

välja need vajalikud mineraalid, mis muidu takistaksid mainitud haiguste arengut.

Ent rumal oleks asendada suhkur salakavalalt tuletatud kemikaali – aspartaamiga, mis laguneb metanooliks, võides põhjustada nägemishäireid ja koguni pimedaksjäämist. Lisaks laguneb ta formaldehüüdiks ehk metanaaliks, mis on terava lõhnaga mürgine gaas, väga ohtlik närvimürk, ja sipelghappeks (metaanhappeks).

Aspartaam (E 951), mis on suhkrust ligi 200 korda magusam, on sama ohtlik närvimürk kui glutamaat.

Aspartaam kutsub esile peavalu ja psüühilisi häireid, soodustab isu magusa ja süsivesikute järele, mille tagajärjeks on rasvumine. Lisaks tekivad mälu- ja unehäired, peapööritus, kehavärinad, krooniline väsimus, rahutus, masendus, silmavalu, kõrgvererõhk, sügelus, iiveldus, krambihood, nägemishäired ja rasvumine. Mõeldamatud pole ka peaajukasvaja, epilepsia, Parkinsoni ja Alzheimeri tõbi ja teised hädad.

Nende sümptomite vastu on omakorda soovitatud kõrvalmõjusid tekitavaid keemilisi ravimeid. Kasusaaja on ravimitööstus. Lihtinimesed aga kannatavad. Järelikult on käimas juhtivate toiduainetööstusettevõtete ja rahvusvaheliste ravimitootmiskartellide koostöö. Seda kontrollivad mõjuvõimsad vabamüürlaste loožid.

Teatmeteostes on aspartaami klassifitseeritud keemilise mürgina, mis on eriti kahjulik lastele ja noortele. Ameerika Suhkruhaigete Liit soovitab oma liikmeile seda ohtlikku ainet, sest ühing on tootjalt "Nutrasweetilt" saanud suuri summasid.

Aspartaami avastas "C. D. Searle Company" keemik James Schlatter juhuslikult aastal 1965, kui ta üritas leida arstimit mädapaisete vastu.

Juba 1974 taheti aspartaami lisada kuivtoidule, ent protsessi peatasid neuroloog dr John W. Olney (kes tõestas, et aspartaamis leiduv aspartaat põhjustab hiirtel aukude tekkimist ajus) ning tarbijakaitse advokaat James Turney.

Massoonid eesotsas aspartaamimagnaat Donald Rumsfeld suutsid otsustajaid sedavõrd mõjustada, et aspartaami lubati kuivtoidule lisada aastal 1981 ning karboniseeritud karastusjookidesse 1983. Keelustati hoopis stevia, jaapani ürt, mida on aastasadu magustamiseks kasutatud. Sellel ainel puuduvad kõrvalmõjud. Keelustamise põhjus oli lihtne - kõrvaldada stevia turult, et see ei suruks aspartaami välja. Alles viimastel aastatel on stevia taas müügile ilmunud, aga puudub reklaam.

USA-s kasutab 200 miljonit inimest suures koguses aspartaami. Seda leidub rohkem kui 6000 toiduaines, peamiselt maiustustes ja karastusjookides (kalorivaene kokakoola), närimiskummis, jäätises, moosis ja mujal. Ka rämpstoidus. Aspartaamist valmistatakse formaldehüüdi, mida leidub parfüümides, seebis, šampoonis, vaseliinis, deodorantides, sünteetilises hambapastas ja teistes toodetes.

Rafineeritud suhkur tuleks asendada toorsuhkruga (tuntakse ka kui indiaani suhkrut), kus mineraalid on säilinud, samuti mee ja kasesiirupiga. Neil looduslikel ainetel on positiivsed kõrgsagedused.

Mürgine on teinegi keemiline magustamisvahend, küklamaat, mis paljudes riikides on keelatud, sest ta tekitab vähki. Euroopa Liidus on see lubatud sukarüliini nime all. Kuidas on massooni kurjategijad Euroopa Liidus vabad käed saanud, sellest kirjutab Brian Freemantle oma põhjalikus uurimuses "The Octopus: Europe in the Grip of Organised Crime" ("Hukutav võim. Euroopa organiseeritud kuritegevuse haardes" - London, 1995).

Iraagi sõja järel ilmnesid paljudel USA sõduritel psüühilised probleemid, nägemis- ja kuulmishäired (*Gulf War Syndrom*). Seejärel sündinud lapsed olid nii kehaliste kui ka vaimsete puuetega. Asjatundjad on veendunud, et neid sümptomeid põhjustasid kalorivaesed karastusjoogid, mis sisaldasid aspartaami. Tootjad olid sõdureile kinkinud tohututes kogustes karastusjooke. Kõrbeleitsak kiirendas aspartaami lagunemist (30 kraadist piisab). Nagu eespool öeldud, laguneb aspartaam meta-

nooliks, kuid ka fenüülalaniiniks, mõlemad väga ohtlikud mürgid. USA lennuväes on lendureil keelatud juua karastusjooke, mis sisaldavad aspartaami.

Aastal 1985 ostis massoonlaste suurettevõte "Monsanto" "C. D. Searle Company" ning muutis selle "Searle Pharmaceuticals'iks" ning "Nutrasweet Company'ks", kes on maailma aspartaamiga üle ujutanud.

Aspartaami tootev "Monsanto", mida kontrollib kõrgvabamüürlane ja bilderberglane Robert Shapiro, viis oma rahvusvahelise osakonna St. Louisist (Missouri) Brüsselisse. Kõik katsed aspartaam keelustada on nurjunud.

Lundi meditsiinilise ja füsioloogilise keemia professor Charlotte Erlandsson-Albertsson teatas "Dagens Nyheteri" debatileheküljel 19. mail 2000, et magustusaine aspartaam on tervisele ohtlik. Ta toonitas, et see aine tuleks lisandite hulgast kõrvaldada või minimaalseks tõrjuda. Tema soovitus jäi hüüdjaks hääleks kõrbes.

Trondheimi Tehnika ja Loodusteaduse Ülikooli (Norra) uuringutest selgub, et aspartaam tapab ajurakke, mõjutades eriti ajupiirkondi, millest sõltub õpivõime.

Aspartaami on ka ühes magneesiumipreparaadis (magneesiumhüdrooksiid), mida ilma retseptita saab apteegist osta. Aspartaamivabu magneesiumipreparaate seevastu saab ainult retseptiga. Aspartaami levitatakse ka NutraSweeti, Candereli ja Equali nime all.

Euroopa Toiduohutusameti väitel ei satu aspartaam vereringesse ega laagerdu ka kehas. Aspartaami kohta olevat ainult üks uurimus, mis kinnitab aine kantserogeenset mõju. Lugeja otsustagu ise, keda ta usub.

Toiduainetööstus kasutab odavuse pärast ebatervislikku küllastatud rasva. Kompanii "Proctor & Gamble", mille logos on näha vabamüürluse sümboleid, on turule toonud tehisliku rasva olestra. Ettevõtte enda uuringud viitasid selle rasvaine omadusele tekitada seedehäireid. Firma nentis, et olestra vähendab

rasvaste toitainete varusid kehas, pärssides looduslike rasvainete omastamist.

Looduslikud rasvad kaitsevad muu hulgas vähi ja nakkuste eest. Seda teevad ka A-, E- ja D-vitamiin ning karotinoidid (rasvlahustuvad taimsed või loomsed pigmendid, mida leidub avokaados ja teistes rasvarikastes puuviljades, taimejuurtes ja -lehtedes, võis). Rasvased toiduained toetavad organismi võitlust nakkuste, vähi, maksa- ja südamehaiguste vastu. Samuti eesnäärmehädade vastu. Igapäevane lisakogus E-vitamiini tugevdab südant ("Dagens Nyheter" 21. november 1992).

Olestra suurendab A-, D-, E- ja K-vitamiini vaegust. See soodustab osteoporoosi (luuhõrenemise, luu-urbnemise) teket, nõrgendab immuunsüsteemi, süvendab südamehaigusi ja toob kaasa teisigi probleeme. Kuigi "Proctor & Gamble" teadis olestra kahjulikkusest, võttis ta selle siiski kasutusele.

Karotinoidid *Lutein*, *Zeaxatin* och beetakarotiin sisaldavad tähtsaid vähki ohjeldavaid aineid, mis kaitsevad ka silmahaiguste eest, nagu makuldegeratsioon (nägemisteravuse vähenemine).

Kui olestra vähendas karotinoide vaid 10% võrra, siis makuldegeneratsiooni juhtumid USA-s suurenesid 390 - 800 võrra, muust maailmast rääkimata. Keha karotinoidivarud kahanevad tuntavalt, kui piirduda vaid 3 grammi olestraga päevas. See kogus leidub peotäies kartulikrõpsudes, mille tootmiseks vajalik sünteetiline rasvaine pärineb firmalt "Proctor & Gamble".

Andmed selle kohta, kui suur kogus olestrat vähendab rasvvitamiinide kogust, on salastatud. Olestra kahjulikkusele viitavad huvitavad andmed rootsi teadlase Peter Wilhelmssoni raamatus "Võida allergia" ("Besegra din allergi") lk 221, 243-245.

Avalikkus ei tea sedagi, et mikroobivastane naatriumkloriit, $NaClO_2$, (mitte -kloriid NaCl) on imemineraal, mis tervistab malaariast ööpäeva vältel. Kõrvaldab kähku veremürgituse ja suudab edukalt tõrjuda vähki. Sellega saaks kahjutult puhastada basseinivett. ("Nexus" , juuni-juuli 2009, lk 27-32.)

Poliitika juhttegelastele pole teadmata, et terveid inimesi on raskem manipuleerida. Seepärast nad ei võtagi tarvitusele meetmeid, et lõpeks rahva tervise järkjärguline nõrgenemine.

Sünteetilised ained toidus alandavad võnkesagedusi rakkudes. See toime on ka sünteesriidest rõivail. Nende molekulid on madalama sagedusega. Tehiskiududest (polüester, nailon, akrüül jt) õmmeldakse rõivaid järjest rohkem.

Lausa kahjulik on polüesteri sagedus. Uurimisasutused keelduvad avalikustamast nende riiete terviseohtlikkust. Siiski on selgunud, et kunstkiud absorbeerivad (imendavad) negatiivseid ioone. Tekib positiivsete ioonide märgatav ülekaal. Tasakaalustamatus on alati loomuvastane. Sääraste rõivastega ei saa ennast hästi tunda. Ka positiivsete ioonide ülekullus tekitab astmat.

Siiski juba eelistakse laste kombinesoone õmmelda piibrinailonist, mille sisepool on kootud puuvillasest lõngast. Täielikult kapronist türbid on laste tervisele seega ebasoodsad.

Baierisse jõuab aeg-ajalt kõrbetuul föön. Kuna õhus on siis liialt palju positiivseid ioone, hakkab inimestel ebamugav. Seda võetakse Baieris kergendava asjaoluna arvesse liiklusõnnetuste puhul. Pärast äikest taastub negatiivsete ja positiivsete ioonide tasakaal. Ka keskkütteradiaatorid absorbeerivad negatiivseid ioone.

Kahjulikud on samuti sünteetilised värvid. Iga lage tuleks seega värvida kaltsiumvärviga. Kaltsium tagab energiavoolu vaba liikumise. Looduslikud värvid avaldavad oma sagedustega inimkehale väga head mõju. Plastmööbel ja teised tehisesemed koguvad staatilise elektri laengu tõttu kergemini tolmu.

Elutarviliku informatsiooni varjamine ja moonutamine oleks normaalses riigis kuulutatud kriminaalkuriteoks. Ent kas me elame normaalses ühiskonnas?

LOODUSLIKUD VAHENDID

Keemilistel arstimitel ei puudu kõrvalmõjud. Pealegi on nad kallid. Looduslikud vahendid on üle kõige, neil puuduvad kõrvalmõjud. Pythagoras ülistas kapsast, milles sisalduv väävel taastab mineraalide tasakaalu. Soodsa võnkesagedusega mineraalid mõjustavad ju inimteadvust. Väävel taastab ka ensüümide efektiivsuse. Kapsas on tõhus mürkide väljutaja, sisaldades seleeni. Hea ka häälele. Kapsamahlaga saab oivaliselt ravida maohaavandeid. Suurepärane vahend nõrkade närvide vastu. Liitrist kapsamahlast päevas piisab organismi töövõime taastamiseks. Kuur võib kesta kolm kuni kuus nädalat. Keskajal oli kapsas vaese rahva ravim. Vanas Roomas aga peeti seda ravivaks delikatessiks, mis oli niivõrd kallis, et osta suutis vaid rikas roomlane.

Kummel on rahvameditsiinis tuntud vahend. Aitab gaaside ja krampide vastu. Bakterite tasakaalustaja. Vere puhastaja. Leevendab hambavalu. Kaitseb mürgituse vastu. Halva tuju puhul aitab kiiremini kui morfiin. Ergastab tundeelu.

Saialill on tähtis naistele. Mahl toimib väga hästi kaksteistsõrmiksoolepõletiku ja ninahäirete ning väsimuse korral. Noorendav mõju. Oivaline nahaõli. Sobib kompressideks (*Calendula* kreem). Reguleerib menstruatsiooni ja soodustab vereringet.

Arnika on kasulik haavadele, peatab sisemise verejooksu. Kui arst soovitab pärast tavalist kukkumist teetanusevastast süsti, annab see tunnistust tema harimatusest. Õigustatud on selline soovitus ehk vaid huumusehunnikusse kukkumisel. Teetanuse vastu ei aita ükski süst, on rõhutanud dr Viera Scheibner

Austraaliast. Midagi suudavad ära teha üksnes C-vitamiin, kolloidhõbe ja hiina päritolu lagritsajuuretee.

Hobukastan aitab köha ja oksenduse vastu. Kastanis leidub fosforit, mis mõjub hästi peaajule. Toimib palaviku, bronhiidi ja maokatarri vastu. Ka malaariapalaviku vastu. Mõjub tõhusamalt kui hiniin. Ka hobukastanilehed on head, sisaldades muu hulgas fosforhapet ja magneesiumoksiidi, mis aitab lahustada neerukive. Kasutada kõlbab kogu taim.

Lõpuks on õpetlased omaks võtnud, et küüslauk takistab vererasva ladestumist. Temas on leitud rohkesti seleeni ja 33 erinevat väävelühendit, teiste hulgas allitsiin, mis hävitab baktereid ja isegi (gripi)viirusi, ja mis annabki küüslaugule nii terava lõhna. Katsetel on avastatud, et S-allülmerkaptotsüstein suudab pidurdada vähirakkude kasvu eesnäärmes ("Bild der Wissenschaft", veebruar 1998). Küüslauk leevendab astmavaevusi. Hiinas selgus, et toores küüslauk tõrjub tulemusrikkalt maovähki. Vähendab halva kolesterooli (LDL) ja suurendab hea kolesterooli (HDL) osatähtsust. Küüslaugul on avastatud koguni vererõhku alandav (5-10%) toime, mis aitab ära hoida südame- ja veresoontehaigusi, nii et ei teki soonte lubjastumist. Vähendab vere rasvasisaldust 13%.

Juba babüloonlased ja iidsed egiptlased omistasid küüslaugule raviomadusi. Sellest taimest on kirjutatud rohkesti teaduslikke töid, mis ainult tõestavad küüslaugu tervislikkust. On leidnud kinnitust, et küüslauk vähendab vere suhkrusisaldust. See imetaim tugevdab keha immuunsüsteemi. Suurendab lämmastikoksiidi osa, laiendades nõnda veresooni, mis muutuvad elastsemaks ja otsekui 15 aastat nooremaks.

Samuti kaitseb veresoontehaiguste eest *chisandra* – hiina taim, mida on kasutatud paar tuhat aastat. *Chisandra* ekstrakti saab osta tervisliku toitumise kauplustest.

Ka aedmaasikad, metsmaasikad, viinamarjad, õunad, kirsid, ploomid ja mõrumandlid kaitsevad kantserogeensete ainete eest kuni 70% ulatuses. Neis kõigis leidub oluline aine EA (*Ellas acid*),

nn fenool, mis laborikatsetel suutis kantserogeene suures ulatuses kahjutuks teha. See omadus on kõigil fenoolidel ("Svenska Dagbladet" 27. märts 1998).

Kaske on Euroopas muiste nimetatud neerupuuks, ka võlupuuks, sest tal on rohkesti kasulikke omadusi. Tänapäeva pealiskaudsele inimesele on andmed kase imelistest omadustest võõrad.

Haigete neerude raviks võiks kevadel juua hommikuti klaas kasemahla, mis viib neerudest ja põiest kivid ja liiva välja. Poleks paha juua seda 2-3 korda päevas.

Kasemahl lõhustab fosfaat- ja karbonaatsooladest moodustunud põiekivid. Noortest kaselehtedest väljapigistatud mahl stimuleerib neerude tegevust.

Neere tugevdab kevadiste kaselehtede tõmmis. 100 g peenestatud lehti tuleks keeta, lasta 5-6 tundi seista, kurnata ja pigistada sõelale jäänud lehed kuivaks. Pärast settimist valada tõmmis teise nõusse ning juua seda C-vitamiinirikast jooki 2-3 korda päevas enne sööki pool klaasi.

Kuivatatud kaselehti võib teeks keeta aasta läbi.

On nenditud, et kui neerus on liiv, siis on kasulik 15-20 minutit keeta 2-3 supilusikatäit ka orasheinajuuri, lasta seda tõmmata ja juua tassitäis vedelikku kolm korda päevas 30 minutit enne sööki. Samuti on kasulik kevadel korjata pisikesi rohelisi männikäbisid, mida keeta 5 minutit ja juua kolme kuu vältel kolmandik klaasi kolm korda päevas pärast sööki.

Ülikasulikku põldosja tunneb rahvasuu ka teiste nimede all: konnakuusk, oravasaba, hobusetilk, hundisaba, tilkhein, lehmanisa. Savimullas kasvav põldosi on parimate raviomadustega. Taim sisaldab 3-16% tervistavalt mõjuvat ränihapet.

Rahvameditsiinis hinnatakse põldosja raskemate neeru- ja põiehaiguste puhul. See taim uhab ja tõrjub välja kõik kahjuliku. Tervislik on juua tass põldosjateed päevas. Reuma-, podagra- ja närvivalud kaovad. Abi on verejooksude ja vereoksenduse korral.

Neeruliiva, neeru- ja põiekivide puhul aitavad kuumad põldosja istevannid, ka on kasulik juua lonkshaaval kuuma põldosjateed, hoida uriini kinni ja siis põis tugeva survega tühjendada. Enamikul juhtudel kivid väljuvad.

Neeruvaagnapõletike ja -mädanike puhul teeb põldosja istevann imet. Võetakse suur konnaosi, millel on sõrmejämedused varred ja mis kasvab soistel niitudel ja aasadel. Seda kasutatakse ainult istevannideks ning see on andnud abi ka mädaste neeruvaagnapõletike puhul.

Tee keetmiseks kõlbab ainult nurmedelt, põlluveerest ja metsaäärtest korjatud põldosi.

Põldosjateega pesemine aitab ka mädaste küünejuurepõletike, luuümbrise põletike, mädahaavandite, vähilaadsete haavandite, sammaspoolte ja luupuse korral. Sügelevat löövet tõrjub põldosjaleotisega pesemine või kompressid.

Tavaliselt puistatakse tassi kuhjaga teelusikatäis ürti, verejooksu tõkestava keeduse jaoks kaks kuni kolm kuhjaga teelusikatäit. Põldosi koos mailasega on hea ravivahend veresoonte lubjastumise ja mäluhäirete vastu.

Uusimad uurimistulemused kinnitavad austria bioloogi Richard Willforti oletust, et pikemaajaline põldosjatee joomine takistab halvaloomulise kasvaja teket.

Vanad taimeraviraamatud teavad, et ka haisev kurereha, lõhnav kannike ja harilik leesikas kõrvaldavad neerukive. Isegi pirnipuulehed soodustavad neerukivide eemaldumist.

Segatee põldosjast ja naistepunast aitab ära hoida voodi märgamist. Päeva jooksul juua kuni kaks tassi teed, õhtul süüa kuiva toitu. Selle teega on soovitatav kuristada mandlite põletiku, suu- ja hambamädaniku, igemete veritsemise ja igemepõletiku ja polüüpide puhul.

Põldosi on ka tõhus kopsude ravivahend (krooniline bronhiit, kopsutuberkuloos). Regulaarse teejoomisega koguneb ränihape organismi, soodustades tuberkuloosist vabanemist ja organismi tugevnemist.

Kollaste õitega maarjalepa kuldkollasest õisikust, mis sarnaneb viljapeaga, saab samuti tõhusat raviteed neeruliiva ja -kivide, samuti sapihaiguste vastu. Rahvasuu kutsub maarjaleppa "kõikide ravimtaimede kuningaks". Soovitatakse ka segateed harilikust maarjalepast, haisvast jooksjarohust, harilikust hiirekõrvast ja kaselehtedest (igat taime 20 gr). Taimi tuleb kupatada ja ühe minuti vältel tõmmata lasta.

Neerukivide vastu juuakse ka kaerateed, kirsioksaleotist, peedimahla, süüakse peterselli ja sidrunit. Neeruhaiguste puhul on soovitatud veel tomatimahla juua, süüa kirsse ja viinamarju.

Maitsetaimena tuntud basiilikut võib kasutada ka ravimina, sest see ergutab seedimist ja tugevdab südant. Unetuse korral mõjutab ta rahustina.

Tüümian ehk aedliivatee on samuti tähtis ravimtaim, mida kasutatakse desinfektseerimiseks ja segatakse lima lahtistavatesse köharohtudesse. Tüümianiteed juuakse nii külmetuse, köha kui ka unetuse korral. Tillileotis aitab põletike vastu.

Maarjaohakat on paar tuhat aastat kasutatud ravivahendina. Täpiline maarjaohakas, tuntud ka kui piimohakas ja karuohakas, kuulub astrite perekonda. See okkaline helelillade õitega taim kasvab kuni kahe meetri pikkuseks.

Roomlased kasutasid seda maksaravimina. Vanas Kreekas leiti sellest abi maohädadele ja nahahaigustele. See aitab ka südame-veresoonkonna tõbede, kõrva-, kurgu- ja ninahädade korral. Keskaegses Euroopas joodi piimohakamahla maksahäirete hepatiidi ja tsirroosi korral.

Maarjaohakas leidub harvaesinev silimariin, mis ei lase mürkainetel koguneda maksarakkudesse, lagundades toksiinid enne, kui need jõuavad hukutavat mõju avaldada. Lisaks sisaldab ta paljusid mikroelemente, nagu tsink, vask, seleen, olulisi rasvlahustuvaid vitamiine, mõned aminohapped, flavoonglükaanid. Kokku 200 biokeemilist komponenti. Sellest on tingitud ka maarjaohaka mitmekülgne kasutamine. Tänapäeval kuulub maarjaohakas maksa puhastavatesse preparaatidesse.

Rahvameditsiinis on seega talletatud haruldasi tähelepanekuid ja andmeid algupäraste tervisevahendite kohta.

Healoomuline eesnäärme suurendus tabab Rootsis sadu tuhandeid keskealisi mehi. Eestiski on nende meeste arv ligi 200 000. Sümptomid ilmnevad tavaliselt küll alles 60-aastaselt. Sellega seoses võib tekkida ka eesnäärme põletik.

Vananedes eesnäärme kude suureneb. Sagedased eesnäärme haigused on healoomuline suurenemine ja just eesnäärme põletik ning pahaloomuline kasvaja. Eestis põeb eesnäärme põletikku umbes 10–15% meestest.

Urineerimine sageneb, lisandub pakitsustunne alakõhus, uriinijuga muutub nõrgemaks, muutudes katkendlikuks.

Ravimata krooniline põletik võib olla eesnäärme kasvaja tekkepõhjusi. Selle häda kõrvaldab looduslik preparaat Sabamin.

Suurenemise jätkudes aheneb kusetoru, urineerimise alustamine hilineb. Põie tühjendamine kestab kauem ja nõuab pressimist. Raskemal juhul võib tunda, et põis ei tühjene täielikult või tekib isegi uriinipeetus.

Eesnäärme põletikust arenenud eesnäärme vähki (kartsinoom) on võimalik diagnoosida viis aastat enne, kui see tervist halvendab ning eluohtlikuks muutub.

Kasvaja tekkeriski vähendavad seleen ning E- ja D-vitamiin.

Kibuvits on suurepärane valuvaigisti. Rootsis keelustati tuhandeid patsiente aidanud preparaat LitoZin, millel puuduvad kõrvalmõjud. Rootsi Arstimiametile see toode ei meeldinud.

Üha rohkem inimesi kannatab tänapäeval neeru- ja sapipõiekivide tõttu. Arstid ei tunne muud "ravi" kui operatsioon või neerukivide purustamine ultraheli abil (nagu tehakse Rootsis).

Pärast kõnealuse häda täheldamist, määratakse patsient valuvaigistite peale, kuni põletik on järele andnud, sest põletiku vohades ei tohi opereerida (bakterid võivad tekitada pöördumatuid neeru- või maksakahjustusi).

Ometi on Rootsis ägedate neeru- ja sapipõiekivivalude vastu olemas looduslik preparaat *Resium*, mis sisaldab kümne väga

tugeva toimega Püreneedest pärineva ravimtaime leotist: viigikaktus, sidrunimeliss, harilik orashein, suur rusujuur, linnurohi, lambapähkel, rosmariin, harilik sõrmrohi, punane sõlmhein ja põldosi. Selle preparaadi mõjul kaob valu paarikümne minutiga, ning neeru- või sapipõiekivid hakkavad lahustuma, kuni need paari nädala vältel valutult eemalduvad kehast.

Enamik rootsi arste pole sellest vahendist kuulnudki, sest nad ei tunne ravimtaimede omadusi. Mõistagi ei oska nad ka *Resiumi* soovitada. Nad usuvad ainult seda, mida neile ametlikult on õpetatud, tehes paljudele patsientidele kahju. Tartu arstid lõikasid ühel noorel naisel kevadel 2009 sapipõie välja, et kividest lahti saada. Tolle naise elu on nüüd osaliselt rikutud. Kes on selles süüdi?

Leidub neid, keda vaevab aastaid silmapõletik, teadmata, et tõhus abivahend on käeulatuses – astelpajuõli.

Organismi saab tugevdada aedsalveiteed juues. Salvei puhastab verd, eemaldab hingamiselundeist ja maost liigse lima, tekitab söögiisu, kõrvaldab soolestiku häired ja kõhulahtisuse.

See hoiab ära rabandused, leevendab halvatusi. Lavendli kõrval on salvei ainuke ravimtaim, mis ravib öiseid higistamisi, taastades kehajõu ja kõrvaldades haigusest tingitud nõrkuse. Leidub arste, kes kasutavad salveid edukalt krampide, seljaajuhaiguste, jäsemete värisemise ja näärmehaiguste korral. Päevas juuakse kaks tassi teed, mis mõjub soodsalt ka maksahaigetele, kõrvaldades puhitused ja teised maksale kahjulikud tõved.

Välispidiselt tuleb salveiteed soovitada mandlipõletike, kurguhaiguste, mädanevate hammaste, kurgu- ja suuõõnepõletike korral.

Paljudel lastel ja täiskasvanutelgi jääks mandlioperatsioon ära, kui nad kasutaksid salveid. Kui mandleid, keha mürkainete politseinikke pole, mõjuvad mürkained neerudele väga kahjulikult.

Kupatatud salvei aitab veritsevate ja logisevate hammaste, igemepõletike ja haavandite puhul, samuti ravib paiseid. Sellega tuleb suud loputada ja kuristada või panna vatitupsuga haigele

kohale. Nõrganärvilistel inimestel, keda kimbutavad alakehahaigused, on soovitatav võtta salvei-istevanni, naistel eriti just menstruatsiooni ajal.

Mürgiste putukate torgete puhul pannakse haigele kohale katkihõõrutud salveileht. Peale ravitoime on salvei oivaline maitsetaim. Teda lisatakse veidi (nagu liivateedki) rasvastele lihatoitudele. Hõõrutud salveilehtedega maitsestatakse ka teed ning mõnel pool küpsetatakse kooke. Taignale lisatakse tükeldatud salveilehti, nagu aniisi puhulgi. Neeruhaiguste korral on oht liigselt ärritada neere.

Kõrvenõges sisaldab rikkalikult C-vitamiini, aga ka karotiini ja karotinoide, B_2- ja K-vitamiini ning pantoteenhapet. Lisaks vitamiinidele leidub nõgeselehtedes fütontsiide, eeterlikke õlisid, parkaineid ja teisi ühendeid. Rohkesti on mikroelemente: vaske, rauda, vanaadiumi, magneesiumi. Ravi otstarbeks kogutakse taime õitsemise ajal noori lehti, kuid kasutatakse ka õisi, seemneid ja juuri. Kuivatatud lehtedest valmistatakse tõmmist: kolm supilusikatäit peenestatud lehti poole liitri vee kohta, lastakse seista jahtumiseni ja juuakse päevas mitu korda.

Kasutatakse ka piirituses leotatud nõgeselehtede ekstrakti, mida tuleb pimedas hoida. Nõgeseleheteed võib keeta koos piparmündi, maasikalehtede, arooniaga jne. Nõgeselehti tõmmise, ekstrakti või teena kasutatakse kehvveresuse, kevadväsimuse, madala vererõhu ja ateroskleroosi puhul, samuti söögiisu ergutajana.

Nõgesetee sobib köha ja bronhiidi korral, samuti seedehäirete raviks. Ka sapi- ja kusepõiehaiguste ning sapikivide puhul, samuti uriini teket soodustava vahendina on nõgeseteest kasu. Nõgeselehtedel on tänu K-vitamiini sisaldusele verejooksu takistav toime. Nõgeseekstrakt ja -tõmmis soodustavad mädanevate nahahaavade paranemist ning kahjustunud naha taastumist, nad takistavad naha sügelust ja tõrjuvad ekseemi. Nõgeseteega pesemine on hea juuste väljalangemise vastu. Nõgese esimesed, kevadel tärkavad lehed on kasulik lisand toidulauale. Neid sobib

lisada ka mitmesugustele salatitele. Nõgesest tuleb nii raviks kui ka toidulaua mitmekesistamiseks hoiduda rasedatel, kõrge vererõhuga inimestel ja neil, kellel veri hüübib väga kiiresti.

Erakordselt kasulik toidu imendumisel on troopikas vürtstaimena viljeldav põõsaskirbik, mida tuntakse ka põõsaspaprika ehk cayenne'i pipra nimetuse all.

Põõsaspaprika raviomadustest olgu mainitud, et tal on seedetegevust ja vereringet ergutav ning baktereid hävitav toime. Tais, kus põõsaspaprikat süüakse iga päev, pole rahval peaaegu kunagi veenilaiendeid ega trombe. Kaks teelusikat cayenne'i pipart päevas hoiab ära südamerikked ja insuldi, kaitstes organismi tõhusalt rasvaste toitude kahjuliku mõju vastu.

Seedimise parandamiseks sobivad eelkõige vürtsid, mis lagundavad jääkaineid, näiteks cayenne'i pipar ja küüslauk, lisaks nad puhastavad verd.

Teravamaitseline cayenne'i pipar, nelk ja kõrvitsaseemned väljutavad lisaks seedimise ergutamisele organismist parasiite.

Safranil on eelkõige verdpuhastav efekt, turgutades ühtlasi vereringet, lisaks ergutab seedimist ja tugevdab närvisüsteemi. Parandab ka ainevahetust, reguleerib menstruatsiooni, noorendab nahka. Et safran põhiolemuselt on jahutava toimega, leevendab ta oivaliselt palavikku.

Maitseaine kurkum koos aaloega sobib suhkruhaiguse profülaktikaks.

Ingverit on ammusest ajast Aasias kasutatud vürtsi ja ravimina hamba-, pea- ja kõrvavalu vastu, aga ka külmetushaiguste raviks. Külmetuse korral võiks ingveriteele lisada mett ja sidrunit, mis annavad parema maitse.

Ingveri tervistavad omadused peituvad juure eeterlikes õlides. Selles on ka kasulikke mineraalaineid, nagu raud, jood, kaltsium, mangaan ja magneesium. Ingver sobib koos peterselli, mädarõika ja küüslauguga.

Ingverijuur ravib seedehäireid ja leevendab artriidivalusid. Teadlikud arstid soovitavad ingverit ka iivelduse ja oksendamise

vastu, kui need tekivad merehaiguse, raseduse või vähi kemoteraapia tõttu.

Hõlmikpuu (*Ginkgo biloba*) lehtede ekstrakti kasutatakse aju orgaaniliste talitlus- ja verevarustushäirete korral, ühtlasi pearingluse ja kõrvakumina puhul. Suurendab kudede hapnikuvaeguse taluvust, eriti peaaju koes; pidurdab traumast või mürgistusest põhjustatud ajuturse arengut; vähendab silma võrkkestaturse ja -rakkude kahjustusi; leevendab tasakaaluhäireid; kiirendab vereringvoolu, eriti mikrotsirkulatsiooni; neutraliseerib vabu radikaale; vähendab tromboosiohtu; tugevdab närve ja mälu, ergutab keskendumist ning peletab väsimust, ühtlasi eemaldades perifeerse verevarustuse häireid (käte ja jalgade külmetamine).

Rosmariin stimuleerib ajutegevust ning parandab mälu.

Roheline tee on antioksüdantide allikas, kaitseb vähi eest.

Aaloekaktusest valmistatud *Aloe Vera* geel on eriti tõhus paljude nahahaiguste, naha, lihaste, kõõluste ja liigeste vigastuse korral. *Aloe Vera* rahustab ärritatud kohti nahal, leevendab sügelust, põletikku ja kipitust, alandab turseid ning pehmendab nahka.

Aloe Veral on bakterivastane toime. Olles pehme konsistentsiga, imendub ta hästi. Seepärast on ta asendamatu abivahend põletushaavadel.

Aloe Vera geel ei sisalda õli, tänu sellele on ta tänuväärne vahend vistrike, mädapaisete, seborröa, psoriaasi, kõõma ja teiste nahaprobleemide korral. Selle geeli määrimisel veenilaienditele paraneb veresoonte seisund, kaob sinakas varjund.

Loomsete rasvade tarbimine on tunduvalt sagenenud, mis avaldub sagenevas veresoonte lubjastumises, sapipõiekivide esinemises, nahalöövetes. Parim sääraste haiguste ärahoidja on looduslik letsitiin, mis lõhestab rasvakuulikesed ja takistab trombi teket. Letsitiin sarnaneb oma ehituselt rasvadega. Ta on tähtis närvirakkude toitaine, soodustades keskendumist ja parandades mälu. Aitab hoida vere normaalset kolesteroolitaset, takis-

tab rasva ladestumist maksas, alandab südamehaiguste riski, tugevdab naha üldseisundit ja pidurdab juuste väljalangemist.

Rikkalikult sojaubades leiduv letsitiin soodustab rasvaainevahetust, lagundades rasva ja kolesterooli, mis on oluline veresoonte lubjastumise tõrjeks. Letsitiin on vajalik kolesterooli lagundamiseks sapis, vältides sapipõiekivide teket.

Letsitiini põhikomponendid, vitamiinid koliin (B_5) ja inositool (B_8), on vajalikud närviimpulsside transportimiseks ühest närvirakust teise. See protsess on oluline kõikide füüsiliste ja vaimsete funktsioonide toimimiseks organismis. Koliini ja inositooli leidub kaunviljades, munakollases ja sardiinides. Seega on letsitiini ka munakollases.

Letsitiin tõrjub edukalt suhkruhaigust, alandab vererõhku ja neutraliseerib sapipõiehädasid. Ta on sild, mis ühendab vett rasvadega. Pidurdab isegi Alzheimeri tõve arengut.

Letsitiinis on palju küllastumata rasvhappeid, mida tuntakse P-vitamiinina (bioflavonoidid), olles askorbiinhappe teisend.

Letsitiini eriti aktiivne aine on liitlipiidid ehk fosfolipiidid, mis polaarsete lipiididena etendavad tähtsat osa kõigis bioloogilistes protsessides, nad on eriti olulised lipiidide metabolismis. Fosfolipiidid soodustavad vitamiinide imendumist, seega aitab letsitiin suurendada rasvlahustuvate vitamiinide (A, D_3, E, K_3) omastatavust. Fosfolipiidid sisaldavad ühe rasvhappe asemel fosfaatrühma. Kuuluvad rakumembraani koostisesse.

Fosfolipiidid hoiavad sapi vedelas olekus, takistades ühtlasi veresoonte lubjastumist. Koliin takistab rasva ladestumist kuulikesteks. Supilusikatäis letsitiini sisaldab 250 mg koliini. Punaseid vereliblesid ümbritseb letsitiinist kest, mis ei lase ensüümidel nende lõhkumist. Neil, kes põevad haigust MS, on tavaliselt ajus vähevõitu letsitiini.

Letsitiin on kehale sama mis õli automootorile. Vaeguse korral on tarvis teda manustada. Kergem on omastada graanuli kujul.

Dr Lester Morrison, kes on põhjalikult letsitiini uurinud, arvab, et veresooned puhastuvad selle toimel. Kasulik tundub

letsitiin olevat ka neile, kes kannatavad soomussammaspooli käes. Neil inimestel on ebatavaliselt suur kolesteroolisisaldus veres ja nahas.

New Yorgi osariigi arst Paul Gross andis oma 254 psoriaasihaigele iga päev kaheksa supilusikatäis letsitiini. Nädal hiljem enam nahalööbeid ei ilmunud. Ka eriti rasketest haigetest sai enamik terveks vähem kui viie kuuga.

Ülimalt tähtis on letsitiin sapipõiehädade korral. Näide Soomest: pärast mõnenädalast letsitiini manustamist (kaks kuni kolm supilusikatäit) polnud mingit vajadust sapipõit ära lõigata. Opereerimine näitab vaid arstide saamatust. Letsitiin on parem kui skalpell.

Soomes kasutatakse letsitiini nii sapipõie korrashoidmiseks kui ka suhkruhaiguse, kõrge vererõhu ja psoriaasi vastu.

Paljud arstid peavad psoriaasi koguni ravimatuks. Ometi on inimesed abi saanud letsitiinist ja D_3-vitamiinist. Ameerika arstid Paul Gross ja Beatrice M. Kesten on soomussammaspoolt edukalt just sojaletsitiiniga ravinud.

Psoriaas ehk soomussammaspool tekib siis, kui naharakud hakkavad tavalisest kaheksa kuni kümme korda kiiremini paljunema, justkui leukeemia või vähi puhul. See tekitab nahalibledest koprase lööbe, mis võib katta peaaegu kogu keha. On teaduslikult tõestatud, et letsitiiniga on ravitud 20% psoriaasijuhtudest, 50%-l on haigus leevenenud.

On tuvastatud, et psoriaas on samuti vaeghaigus.

90% sapipõiekividest koosneb kolesteroolist. Letsitiin takistab kivistumist, sest temas leiduvad fosfolipiidid lahustavad kolesterooli. Selle avastas rootsi teadlane Isaksson 1954. Normaalses sapipõies on piisavalt fosfolipiide. Neid leidub päevalille- ja seesamiseemnetes, aga ka avokaados ja pähkliõlides.

Angervaksaõieteed on kasulik juua pärast sünnitust. Aitab ka reuma, närvivalude, krampide, närvilisuse, kõhulahtisuse vastu. Alandab palavikku ja paneb higistama. Väljutab mürke, lahustab neerukive. Tugevdab immuunsüsteemi.

Minu vanaema tundis hulga looduse saladusi. Kui olin viieaastane, tekkisid mu peopesadele käsnad. Arstid olid jõuetud. Siis viis memm mind Tartu Toomemäele ohvrikivi juurde, leotas nisuseemneid äikesega ohvrikivile kogunenud vihmavees, kirjutas loitsud paberile ja põletas selle ära, määris paberituhaga mu käsni ja torkis neid nisuseemnetega. Nädal hiljem olid käsnad kadunud ja enam tagasi ei tulnud. Lapse hinge jäi kustumatu jälg. Hilisemal elukäigul ta veendus, kui napp on õpetatud peade tarkus, sest nad viibivad peamiselt illusioonide maailmas.

Õige arst arvestab iga patsiendi puhul ka astroloogilisi andmeid. XVI sajandi saksa arst ja filosoof Paracelsus toonitas, et see, kes pole süvenenud astroloogiasse, ei vääri ravija ega tervistaja nime. Samale arvamusele oli tunduvalt varem jõudnud vanakreeka arst Hippokrates.

Paracelsus oli omal alal tõesti edukas. Need, kes on suutnud patsiente terveks teha, on rohusegajatele alati pinnuks silmas olnud. Väiklased kolleegid ja ahned apteekrid lõid 24. septembril 1541 Paracelsuse pea kiviga puruks. Et tema teadmised ei leviks, hakati võimumeeste nõusolekul jahtima Paracelsuse õpilasi. Neist saadi kätte vaid 24, kes kohe üles poodi.

Kohvi ohtlikkusest ei söanda eesti arstid kirjutada, küll aga on ajakirjanduses tungitud kallale homöopaatiale (ravimisviis põhimõttel "sarnast sarnasega"), mille olemust ei suvatseta mõista.

Ilmselt ärritab pealiskaudseid arutlejaid asjaolu, et homöopaadid suudavad inimesi tõhusamalt tervistada, teised arstid mitte. Homöopaatia põhimõte on välja kasvanud antiiksest signatuuriõpetusest, mis soovitab näiteks maksahaigusi ravida maksakujulise sinililleleheega. Keskajal käibele läinud väljend "kurja tuleb välja ajada kurjaga" on seotud sama õpetusega.

SUHKUR: HULLEM KUI ALKOHOL JA TUBAKAS

Rootsi arst ja toitumisekspert Margaretha Hellsten hoiatab

Margaretha Hellsten on rõhutanud, et toorsuhkur on rafineerimise tõttu kaotanud 99% magneesiumist, 99% rauast, 98% tsingist, 89% mangaanist. Jäänud on valge mürk. Vähesed taipavad eelistada toorsuhkrut, mis on rafineerimata, aga kallim (!). Muidugi on see teadlikult nõnda sätitud.

Kohe jutuajamise algul selgitab dr Hellsten, et neil noortel, kes ohtralt maiustusi söövad, esineb käitumishälbeid, vahel lausa eemaletõukavaid. Seesugustel noortel on täheldatud ka depressiooni. Põhjus: suhkru liialdatud või rafineeritud süsivesikute pidev tarvitamine. USA-s on valge suhkru igapäevakogus viimase kolmekümne aasta vältel mitmekümnekordistunud.

Margaretha Hellsten tõi järgmise näite: "Dr Ralph Bolton rääkis, et maakera kõige õelamaks rahvaks peeti Peruu indiaanlasi. Ei olnud kuritegu, mida nende enamik polnud toime pannud. Ühes külas, kus elas tuhatkond inimest, oli rohkem kui pool pereisadest seotud mõrvadega. Dr Bolton avastas, et nende toidus leidus vähe proteiini, kuid väga palju süsivesikuid. Külaelanikele meeldis pummeldada ja kokalehti närida. Lemmikmeelelahutus oli kaklemine. Ühte meest oli kümne aasta vältel vahistatud kümnel korral, peamiselt politseinikele kallaletungimise pärast. Seejuures polnud ta purjus. Arstlikul läbivaatusel hakkas mees hirmsasti higistama. Ta võttis välja liitrise purgi, kus oli tavaline suhkur, mida ta hakkas innukalt suhu toppima. Mees väitis, et suhkur on ainus, mis tema enesetunnet parandab. Tal avastati hüperglükeemia (vere liigne suhkrusisaldus). Pärast laboratoorseid

uuringuid koostati talle eridieet. Järgmised kümne aastat ei olnud tal enam kordagi vanglasse asja.

Hüperglükeemia on tingitud väärast toitumisest. Säärasel juhul sisaldab toit liialt süsivesikuid, mida saadakse moosist, maiustustest, kookidest, aga ka piimast, mahlast ja puuviljast. Tubakaski sisaldab suhkrut.

Kuigi USA õiguskaitseorganid teavad, et 80-85% vangidest kannatab hüperglükeemia all, pole sellest järeldusi tehtud. Vangid eelistavad endiselt magusaid toite. On koguni nähtud, et nad lausa puistavad suhkrut toidule juurde. Suures koguses joovad ka magusat kohvi. Kohvi, suhkrut, limonaadi ning maiustusi võib USA paljudes vanglates saada kui palju süda ihkab.

Tegelikult tuleks neid inimesi nende hädas aidata. Vastasel juhul maksab see end ühiskonnale valusalt kätte. Ometi eiratakse toitumisõpetust endiselt.

Aastal 1998 istus 1,8 miljonit ameeriklast vangis. Vangide hulk on alates 1990. aastast suurenenud 6,2%. USA vanglad on pilgeni täis. Miljon kurjategijat vabastati tingimisi enne tähtaega. Aastal 1978 vahistati USA-s 12 miljonit alaealist. Siia pole arvatud liikluseeskirja rikkujaid. Rohkem kui miljon alaealist viibib noortevanglais. 1990. aastail langes mõrva ohvriks 15 000 teismelist, 75 000 sai haavata. Louisiana osariigis mõisteti oktoobris 1991 esimest korda surma teismeline kurjategija. *Amnesty Internationali* andmeil on surmanuhtlust eelistatud seepärast, et vanglais ei jätku kõigile seaduserikkujaile kohta.

USA kinnipidamisasutuste ülalpidamiseks kulub 50 miljardit dollarit aastas. Kurjategijate tekitatud kahjusid juurde arvates ületavad kulud, mida peab kandma ühiskond, 200 miljardit dollarit aastas. Sama palju kulutavad haridusministeerium, tervishoiuministeerium ja sotsiaalministeerium kokku. Mõistagi need summad pidevalt suurenevad. Viimastel aastatel on kahjukulud tõusnud juba 400 miljardi dollarini."

Neist andmeist on ju alles hakatud kõva häälega rääkima?

"Tõsi, alles viimasel ajal on juhitud avalikkuse tähelepanu ebanormaalse toidu (peamiselt sünteetiliste toiduainete) hukatuslikule mõjule. USA-s on neid uuringuid teinud Alexander Schauss, Bio-

sotsiaalse Instituudi direktor. See uurimisasutus on keskendunud just biokeemiliste efektide, elukeskkonna ja käitumishälvete jälgimisele. Kuna nüüd on leitud vaimsete hälvete ja kuritegevuse vahel seoseid, siis pööratakse erilist tähelepanu kurjategijate toitumisharjumustele. Kuritegevuse kasvu peavad ameeriklased oma suurimaks probleemiks.

On uuritud ka noorte kurjategijate joomisharjumusi. Selgus, et eriti vägivaldsed poisid jõ d kuni kaheksa klaasi piima päevas. Kui nad piima ei saanud, märgati kohe positiivset efekti. Üks asi on kogus, teine see, et tänapäeva piim tuleb haigetelt lehmadelt ning põhjustab allergilisi vaevusi.

Keegi naisepeksja jõi pidevalt kohvi ja kakaod või maiustas piima-šokolaadiga. Kui tal neid parajasti käepärast ei olnud, muutus ta lausa metsikuks.

Kõige jahmatavam lugu on teada Suurbritanniast, kus dr Mae Corness pidi 13 korda ravima naist, kes kannatas depressiooni- ja vägivallahoogude käes. Kord oli ta oma 13-aastase tütre läbi akna välja lennutanud. Seejärel peksis ta kolmeaastase poja oimetuks. Naist taheti opereerida, et kõrvaldada osa aju ja närvikeskuste vahelisi seoseid. Dr Corness aga tegi toduainetesti, et selguksid võimalikud allergiad. Ta leidis mitu allergeeni. Seejärel koostati sobiv dieet. Naisest sai rahulik ja rõõmsameelne ema. Ta leidis töökoha ega ilmutanud enam vägivaldsuse märke. USA-s sureb iga aasta 2000 last peksmise tagajärjel. Juba kaks miljonit last on seal vigaseks pekstud."

Kui ühes Ameerika vanglas muudeti eksperimendi käigus vangide dieeti, vähenes retsidiivsus üllatavalt. Niisiis piisab, kui loobutakse suhkrust ja piimast. Ent kas ei anna parimat tulemust siiski vitamiinide ja mineraalide suurem kogus toidus?

"Vitamiinid ja mineraalid mõjustavad tervist ja psüühikat otseselt. Mida rohkem leidub keskkonnas mürke, seda rohkem peame saama vitamiine ja mineraale, samuti aminohappeid ja ensüüme.

Tänapäeval satub inimese organismi 500 korda rohkem pliid ehk seatina kui XVI sajandil. Varem peeti isegi suuri pliikoguseid looduses ohutuks. Nüüd on nähtud, et ka tühine kogus pliid halvendab käitumist,

tekitab õpiraskusi ning madaldab intelligentsustaset. On omaks võetud, et kuni 1 milligrammil pliil ei ole organismis toksilist mõju, aga kõik, mis üle selle, on ohtlik.

Plii satub inimorganismi autode heitgaasidest ja toidu kaudu. Tavaliselt koguneb seda üle 1 mg nädalas. Sellest jääb organismi 0,68 mg, kusjuures keha suudab eemaldada vaid 0,5 mg päevas.

New Yorgis märgati, et lastel on õppimine järjest raskem. Valitseb käitumiskriis. Lähemal uurimisel selgus, et kõigil neil lastel oli liiga palju pliid veres. Pealegi jääb see aine just laste organismi kergemini püsima. Leiti ka seoseid käitumishälvete ja organismis leiduvate suurte pliikoguste vahel.

Intelligentsuskatsel said lapsed vähese pliikoguste puhul 97 punkti. Suur kogus tõi vaid 80 punkti. Inimene, kes saab 70 punkti, pole enam võimeline enda eest hoolitsema."

Võiks lisada, et 14. märtsi 1990 "Õhtuleht" avaldas alarmeerivad andmed: Tallinna elanike veres on pliid mürgitust põhjustavast annusest kaheksa korda rohkem (seega 8 mg). Lisanduvad elavhõbe ja kaadmium. Matsalus ja Lahemaal oli agressiivsust tekitavaid mürke 22 korda lubatust rohkem.

"Halba mõju avaldavad, eriti lastele, toiduainetes leiduvad keemilised lisandid. USA toiduainetööstus lisab oma toodangule üle 4000 keemilise lisandi, mida pole korralikult kontrollitud. USA Rahvusliku Terviseinstituudi andmeil takistab värvaine eriitrotsiin ajul omastada dopamiini. Viimase vaegus põhjustab sama instituudi andmeil käitumishälbeid. Nimetatud värvainet leidub rohkesti Ühendriikide limonaadides (fanta jt), lagritsakommides ja muudes maiustustes.

Aastal 1977 keelati Norras toiduvärvid nii toiduainetes kui ka jookides.

Lääne-Saksamaal 1978. aastal tehtud uuringu alusel võib öelda, et lastele avaldab negatiivset mõju ka fosforhape, mida toiduainetele paraku lisatakse, kuigi neid leidub seal niigi."

Uurimustes on toonitatud, et rafineeritud suhkur on ühiskonnale ohtlikum kui alkohol ja tubakas. Mürgise ainena tekitab see suhkur DNA-koodis negatiivseid muutusi.

AJULE OHTLIK FLUOR

Margaretha Hellsten oli nõus rääkima ka fluorist:

"Fluor, kloor ja broom kuuluvad halogeenide hulka. Neid tavatsetakse nimetada rahustavaiks aineiks, kuid nende esitlemine rahustitena on asja olemuse ilustamine. Tegelikult lülitavad need ained ajukoore osaliselt välja, sest ajusignaalide väljastamine raskeneb. See avaldub kas väsimusena või koguni agressiivsusena. Halogeenide tõttu võib esineda mälukaotust ja orienteerumisraskusi. Inimene on koguni ilma põhjuseta valmis toime panema kuritegu. Kõiki neid sümptomeid täheldame paljude rahustite kasutamisel."

Palusin Margaretha Hellstenil täpsustada: "1990. aasta andmeil sisaldas 21 rahustit 32-st halogeene. 25%-s neist ravimeist on fluori, s.t. naatriumfluoriidi. Kõik narkoosivahendid sisaldavad fluori. Nende puhul on märgatud kõrvalnähteid: nagu keskendumisraskused, mäluaugud, uimasus, peapööritus ja lihasnõrkus. Esinenud on isegi hallutsinatsioone.

Neid aineid ei tohiks kasutada, kui vaja läheb täit tähelepanu, näiteks autojuhtimisel – reaktsioon aeglustub tunduvalt. Aastal 1987 avastasid rootsi teadlased vaaliumi kasutamise ja liiklusõnnetuste seose."

Kas seda kõike varem ei teatud?

"Juba XIX sajandil oli teada, et *Fluoricum acidum* ehk vesinikfluoriid kutsub esile mälukaotust, orienteerumisraskusi, ükskõiksust lähedaste ja ohu suhtes ning lisaks tekitab depressiooni ja asjatut ärritust. Samad nähud ilmnevad rahustite puhul. Ka naatriumfluoriidi mõju ajule tunti juba XX sajandi algul, nagu selgub "Materia medicat" lehitsedes. Kõik oli teada!

Kui ma ülikoolis keemiat õppisin, selgitati, et kõige reaktiivsem aine on just fluor. Järgnevad kloor ja broom. Lämmastikfluoriidi ei saa

klaasnõudes üldse hoida, sest ta lahustaks klaasi. Kehas, kuhu fluor satub, tekib täielik segadus."

Millised on kahjustused?

'Naatriumfluoriid, mida leidub hambapastas, ja fluoritabletid vähendavad tähtsate ensüümide aktiivsust kehas. Ka kaariese tõrjeks soovitatud annuse puhul – miljondik osa ehk 1 milligramm liitri kohta (1 ppm). Kuna selle koguse puhul elutähtsate ensüümide aktiivsus väheneb poole võrra, vananeme kiiremini kui tavaliselt – elada jaksame vaid poole jõuga, reaktsioonikiirus väheneb.

Vanemal inimesel muutub ainevahetus aeglasemaks – ta registreerib oma muljeid aeglasemalt, mistõttu talle tundub, nagu läheks elu kiiremini."

Kas on tehtud ka selleteemalisi uuringuid?

"On uuritud kahte küla, üks Türgis, teine Sitsiilias. Neist uuringuist kirjutas professor Olof Lindahl raamatus "Terviseretsept", mis ilmus 1990. aastal. Fluoriohule on ta pühendanud terve peatüki.

Mainitud külades vananesid inimesed väga kiiresti. Juba 30-40-aastaselt olid nad kortsulised ning kannatasid valude käes. Palju sündis värdjaid ning esines nurisünnitusi. Lõpuks selgus, et neis külades oli vee fluorisisaldus 5-6 ppm. Rootsis oli lubatud määr varem 1,5 ppm, nüüd on 6 ppm."

Kes mahitavad intensiivset fluorikampaaniat?

"Kampaaniat alustas Saksa suurettevõte IG Farben. Esimese maailmasõja ajal varustas see Saksa armeed fluorigaasiga. 1920. aastail panid IG Farbenisse raha ka ameeriklased. IG Farbenist sai rahvusvaheline kartell, kuhu teiste hulgas kuulub ka hambapastat tootev firma "Colgate". Sellesse kartelli kuuluvad veel "Proctor & Gamble", kes hakkas reklaamima fluori sisaldavat hambapastat "Crest", "Kellogs", ja hulk farmaatsiaettevõtteid: "Bayer", "Squibb", "Rosch", "Nestle".

Pärast Teist maailmasõda saabus USA-st Saksamaale IG Farbeni tegevust uurima firma keemik Charles Elliot Perkins. Ta avastas programmi, mille eesmärk oli keemiliste vahendite abil halvata okupeeritud alade elanike võitlustahet. Selleks kavatseti joogivette lisada naatriumfluoriidi.

1987. aastal avaldati USA-s katkend Perkinsi kirjast, mis oli saadetud 1954. aastal toitumisõpetuse Lee-sihtasutusele:

«Fanaatilised ideoloogid, kes kutsuvad üles joogivett fluoreerima, väidavad, et taotlevat takistada kaariese teket lastel. Vee fluoreerimine on võimalikuks saanud avalikkuse naiivsuse ja ühiskondliku sektori esindajate kasuahnuse tõttu. Joogivee fluoreerimise tegelik põhjus pole mitte hoolitsus laste hammaste eest (selleks leidub palju odavamaid ja tõhusamaid võtteid), vaid püüd vähendada masside vastupanu kontrollile ja riigivõimule ning summutada vabadusjanu.»

Charles Elliot Perkins oli fluorikeemia, biokeemia, füsioloogia ja patoloogia uurimisele pühendanud 20 aastat. Tema kreedo: «Inimene, kes on joonud fluoreeritud vett aasta vältel või kauem, pole enam seesama inimene ei vaimselt ega kehaliselt.»

Teise maailmasõja ajal andis USA NSV Liidule tohutut abi. Muu hulgas saadeti Montanast Alaska kaudu Venemaale suur kogus naatriumfluoriidi. Ei tehtud saladust, et see oli mõeldud saksa sõjavangide joogiveele lisamiseks, et nende vastupanu murda."

Kas fluorimüüdi taga peituvad ka kommertshuvid?

"Fluoriidid, eriti naatriumfluoriid, kuuluvad alumiiniumi ja kunstväetiste kõrvalproduktide hulka. Neid esineb sünteetiliste lõhke- ja värvainete jääkides. IB Farben tootis ju kõiki neid aineid.

Rahvusvahelise seaduse järgi tuleb fluoriidid väetistest kõrvaldada. Muidu kahjustuksid rohumaad, loomad ja vili. Mürgistussümptomid loomadel olid väga hästi teada. Keemiavabrikute lähedal karjatatud loomadel esines nuripoegimist või nad tõid ilmale värdjaid. USA asjaomased ettevõtted pidid maksma tohutut kahjutasu.

Naatriumfluoriidi kasutati edukalt putukatõrjeks ja rotimürgi valmistamisel. Halogeene hakati pruukima ka ründegaasides ja pisargaasis. Ent üksnes surmavates gaasides, nagu somaan ja sariin, kasutati fluori. Need gaasid töötas välja IG Farben.

Siis avastas Melloni Instituut, et naatriumfluoriidi tööstusjääke võiks kullaks muuta. Nõnda tuldigi lagedale väitega, et fluor takistab kaariese teket. Perekond Mellon rajas omal ajal ALCOA (*Aluminium Company of*

America), USA suurima alumiiniumikompanii. Alumiiniumi tootmisjäägina tekib naatriumfluoriid.

Neid finantstegelasi on huvitanud lisada fluori kõikvõimalikesse toodetesse ja tõesti – fluori kasutatakse jõudsalt. Seda leidub üha rohkem ka ravimites. Seletuseks on ravimi suurem tõhusus. Paljudes unerohtudes on kloor asendatud fluoriga.

Keha on isemoodi keemialabor, kus ained omavahel reageerivad, eelkõige veega. Täiskasvanute kehakaalust moodustab vesi 70%, väikelastel 85%. Mida rohkem fluori kehasse satub, seda rohkem tekib seal fluorlämmastikku."

Mida teavad fluori negatiivsest mõjust võimurid?

"Margareth Thatcher õppis keemiat kõrgtasemel. Ometi algatas ta ulatusliku fluorikampaania Põhja-Iirimaal.

Fluori mõjust on teadlikud ka Rootsi poliitikud. Ja ikkagi on hakatud kuuekuustele lastele välja kirjutama 2 x 0,25 milligrammiseid fluoritablette. Stockholmi vee fluorisisaldus on 0,2–0,3 ppm. See pole küll palju, kuid laps joob päevas vähemalt liitri vedelikku. Nüüd saab ta lisaks 0,5 ppm tablettidena. Kokku teeb see 0,7–0,8 ppm.

Floridas märkasid asjatundjad fluori kahjustavat mõju ajule juba 0,45 ppm puhul.

Looduse reostamisega on suurenenud ka veekogude ja mulla fluori sisaldus. Mälari järves Rootsis on fluori 0,2 ppm. Siberi lumes leidub seda 0,3 ppm.

Kohtasin Riia sünnitusmaja arsti, kes arvas, et peab töökohta vahetama. See, mida ta iga päev nägi, oli liialt masendav: üha enam nurisünnitusi, surnult sündinud lapsi. Samasugust pilti kirjeldati ka kahes Türgi ja Sitsiilia külas.

Ulatuslikult on joogivette fluori lisatud USA-s, Austraalias ja Inglismaal.

Euroopas keeldusid vett fluoreerimast Šveits, Hispaania, Luksemburg ja Kreeka. Taanis see keelustati. Saksamaal fluoreeriti joogivett 18 aastat, see lõpetati 1976-ndal. Enamik Lääne-Euroopa riikidest keelustas vee fluoreerimise 1971–76. Ida-Euroopas oli asi muidugi hullem.

On ülim aeg piirata naatriumfluoriidi pealesurumist hambapasta abil! Selle asemel võiks kasutada kaltsiumfluoriidi, mis ei ole mürk. Vahe on sama suur nagu naatriumkloriidi (tavaline lauasool) ja soolhappe võrdluses."

* * *

Dr Hellsteni juttu kinnitab hulk uuringuid, millest on selgunud, et fluor ei hoia ära hambaaukude teket. Ühe uuringu osaliseks oli 445 000 last ("Orthomolecular Medicine" - 1993, nr. 3). Hiina uuringud näitasid, et fluor madaldas laste intelligentsustaset ja mõjustas negatiivselt loote arengut. Battelle Research Institute (Columbus, Ohio) kinnitas aastal 1989, et fluor tekitab vähki. Uurimus vaikiti maha.

Juba 1968. aastal tegid dr Mukherjee ja dr Sobels Hollandis kindlaks, et fluor rikub laboriloomade spermarakke. 1981. aastal sai Bakuus selgeks, et fluor kahjustab geneetilist koodi. Sussexi ülikooli (Inglismaa) teadurid avastasid aastal 1986, et fluor tekitab geneetilisi kahjustusi. Kummingi Zooloogiainstituudi (Hiina) uuringud 1983. aastal näitasid veenvalt, et fluor põhjustab geneetilisi kahjustusi vererakkudes. Samamoodi on tõestatud, et fluor mõjustab aju funktsioone negatiivselt, olles kahjulik närvisüsteemile. Väljaandes "Neurotoxicology and Teratology" aastal 1995 avaldatud oluline uurimus "Naatriumfluoriidi neurotoksilisus rottidel" tõendas, et fluor imendub ajukudedesse.

ALCOA vandenõu, mille eesmärk oli fluori lisamine hambapastasse, sai võimalikuks põhjusel, et too ettevõte sokutas oma advokaadi Oscar Ewingi USA Terviseameti ülemaks. Aastal 1947 oli ta olnud Federal Security Agency eesotsas.

Asjatundjad peavad fluori kogust üle 1 ppm tervisele kahjulikuks. Ameerika puuviljamahlad sisaldavad aga 2,8 ppm. Fluoriga suuloputusvesi sisaldab koguni 500 ppm. Fluoriga hambapasta on lausa häbematult mürgine, 1000-1500 ppm.

18. septembril 1943 kirjutas Ameerika Arstide Ühing oma ajakirjas sedamoodi: "Fluoriidid on protoplasma mürgid, millel

on omadus muuta raku ainevahetust, pärssides eriensüümide toimet."

1. oktoobril 1944 teatas Ameerika Hambaarstide Ühing oma ajakirjas: "Joogivesi, mis sisaldab kõigest 1,2 ppm fluoriidi, põhjustab vaimseid puudeid... Me ei saa seda lubada."

Ometi peavad võimulolijad loomulikuks, et väidetavaks hambaaukude ärahoidmiseks võib pärssida vaimset arengut, mida hambapasta fluoreerimine kaasa toob.

Ka Eesti statistika 1995. aastast ei näita kaariese vähenemist. Vastupidi, piimahammaste aegu esineb see 64%-l lastest, jäävhammaste aegu (alates 12-aastaselt) juba 84%-l, täiskasvanuist koguni 84-97%-l. Samas turustab firma "Taar" lausasoola, mille purgikeselt võib lugeda, et see sisaldab ka "fluori hammaste kaitseks kaariese vastu". Mäherdune kriminaalne akt eesti rahva vastu! Rootsis ei tohi fluori segada soola sisse. Kundel on õigus valida hambapastatki, kas osta fluori (naatriumfluoriid) sisaldavat või ilma selleta või ürtidega või kaltsiumfluoriidiga hambapesuvahendit.

Isegi "Postimees" oli 29. augustil 1996 sunnitud tõde tunnistama: "Liigne fluor rikkus laste hambad." Fluoriküllus mõnes Tartu piirkonna põhjavees võib osutuda saatuslikuks neile, kes kasutavad ka fluori sisaldavat hambapastat. Raskema fluorimürgistuse üheks väliseks tunnuseks on hammaste pruunistumine. Iga arsti peaks see rahutuks muutma, sest säärasel noorel on DNA-struktuuris toimunud muutusi, mis raskendavad saada kehaliselt ja vaimselt terveid järglasi. Pruunid hambad annavad tunnistust ka kroonilisest mineraalivaegusest.

Rootsi TVs täheldati veebruaris 1999, et kolmandikul alla 18-aastastel lastel on tõsine ajukahjustus. Dr Hellsten pidas seda ametlikku arvu ilustatuks, sest kõigi inimeste ajud on mõneti kahju saanud.

Kanada meditsiinidoktor Richard G. Foulkers seletas ühes kirjutises, et fluorimürgistus madaldab intelligentsust. Võrdluseks tasub tuua professor Raiot Silla hirmsa väite 25. mai 1991

"Rahva Hääles", nimelt olevat eesti laste tervist kindlasti kahjustanud asjaolu, et joogivees pole piisavalt fluori. Mitte sõnagi vitamiinide ja mineraalide vaegusest toidus.

Mõistmatud ajakirjanikud toetavad ametlikke tõdesid. Targad kahtlevad neis. Tiina Sarv pidas 29. novembril 2002 hädavajalikuks mind "Sakalas" mõnitada ja laimata põhjusel, et "Pealtnägija" saates fluori kasutamise kahtluse alla seadsin. Kui kaua on tema uurinud naatriumfluoriga seonduvat teaduslikku materjali ja selle aine ajaloolist tausta, et ta söandab ühe hooga kõik vastuargumendid prügikasti virutada? Kas ta ikka veel pole vabanenud nõukogudeaegsetest mallidest, mis ei näinud ette vastaspoolele sõna andmist.

Eks elu näita, kummal on õigus.

Nobeli kirjanduspreemia laureaat Bertrand Russell (1872-1970) kirjutas juba aastal 1952 raamatus "Teaduse mõju ühiskonnale" ("The Impact of Science on Society"), et valitsejad kavatsevad haigusttekitavaid baktereid, vee fluoreerimist ja vaktsineerimist lubades nõrgestada rahva tervist ja vähendada rahva arvu.

VAKTSINEERIMISE KARUTEENE

Margaretha Hellsten, kes on Stockholmis aastaid töötanud nii lastearstina kui ka psühhiaatrina, peab kaitsepookimist ohtlikuks. Ta nõustus oma hoiakut lähemalt selgitama.

Milles seisneb vaktsineerimise kahjulikkus?

"Vaktsiinid koosnevad nõrgestatud või surnud baktereist või viirustest. Ametliku põhjenduse järgi viiakse need kehasse selleks, et stimuleerida immuunsüsteemi.

Iga rakk tunneb tavaliselt ära omaenda organismi osakesed, kusjuures sissetungijate kahjustamine on valgete vereliblede ülesanne. Kaitsvaid valgeliblesid leidub kahte liiki. Ühed (neutrofiilsed granulotsüüdid) kasutavad sissetungijate vastu keemiarelva, saabudes kähku kohale. Selles võitluses võivad otsa saada ka oma rakud. Seejärel tulevad eksperdid – monotsüüdid. See on valgete vereliblede teine oluline rühm, millel on ümmargune tuum. Nad uurivad sissetungijat lähemalt, kandes oma avastustest ette lähimasse keskusesse – lümfisõlmele. Seal õpetatakse kähku välja eliitjõud, mida nimetatakse B-lümfotsüütideks, relvastatakse antikehadega ning saadetakse ohupiirkonda. Antikehad sobivad hästi sissetungijate struktuuriga. Alati neist jõududest siiski ei piisa. Leidub veel eriüksus, mida tuntakse T-lümfotsüütidena. Neist on räägitud seoses aidsiga.

Ametlik propaganda ütleb, et pärast kaitsepookimist on nood lümfotsüüdid valmis meid eluaeg kaitsma, rünnates haigusollust iga kord, enne kui see midagi paha jõuaks teha. Uinutav teooria!

Tegelikult ei ole üldse mõistlik inimkehasse suurtes kogustes viia surnud või nõrgestatud viirusi, millele on lisatud toksilisi konservante. Mida rohkem on meis sõbralikke baktereid, seda tervemad me oleme. Vaenulikud elemendid jõuavad kudedesse harva, ja üheskoos mitte

kunagi. Nn kaitsepookimiste puhul jõuavad nad aga kudedesse korraga. See kutsub esile immunoloogilise šoki. Organism hakkab kohe tootma antikehasid. Peab aga olema seda, millest toota."

Missiis immuunsüsteemis õieti toimub?

"See on n ö jalust rabatud. Pärast tavalisi vaktsineerimisi võib kuni 70% meie antikehadest olla hõivatud leebete lastehaiguste kantseldamisega. Need pole üldsegi nii ohtlikud, nagu ametlikult väidetakse. Tavaliselt astub nende haiguste vastu välja üksnes 37% antikehade varust. Võite kujutleda, kuivõrd koormatud on immuunsüsteem ülejäänud elu vältel, kui peame võitlema palju ohtlikumate haiguspisikute vastu. Lisaks tuleb pidevalt kahjutuks teha ka allergiaid esilekutsuvaid aineosakesi.

Leidub arste, kes on avalikult neelanud suures koguses kooleraplisikuid, et näidata ametlike vaktsineerimisteooriate paikapidamatust.

Kui neid mikroorganisme vaktsiinina tervele inimesele süstida, ei juhtu midagi hullu. Tänapäeval on aga täiesti terveid inimesi väga vähe järel. Alatoidetud või ebatervislikult toidetud laste vaktsineerimise tagajärgi kirjeldab dr Archie Kalokerinos oma raamatus "Every Second Child" ("Iga teine laps"). Nimelt suri Austraalia mitmes piirkonnas pärast vaktsineerimist iga teine põliselanike laps. Archie Kalokerinos oli vastutustundega arst ja andis lastele enne vaktsineerimist suures koguses C-vitamiini. 10-aastased said koguni 10 grammi päevas, viieaastased 5 grammi mitu päeva enne süstimisi. Lisaks anti neile veel 25 mg tsinki. Väiksemad said vastavalt vähem. Seejuures keeldus dr Kalokerinos vaktsineerimast lapsi, kel esines vähimaidki põletikulisi sümptomeid.

Tänu nendele ettevaatusmeetmetele ei surnud kahe aasta vältel mitte ainsatki dr Kalokerinose hoolealust. Üksnes nõnda kaua lubatigi tal oma programmi teostada.

Kui lastele C-vitamiini ei antud, suri neist iga teine immunoloogilise šoki või halvatuse tagajärjel. Hiljem ka mingi nakkuse (näiteks kopsupõletiku) tõttu.

Vaktsineerimine toob alati kaasa suurenenud vajaduse C-vitamiini järele. Selle vaegus nõrgestab immuunsüsteemi. Alla 10-aastastel lastel

pole see süsteem veel täielikult välja arenenud. Tavaliselt on vaktsineerimisi ette võetud just enne kümnendat eluaastat."

Kas on ka lähemaid andmeid?

"Vaktsineerimise kahjulikkuse kohta on ilmunud hulk kirjandust. Nimetan mõned teosed: Ida Honorofi ja Eleonora McBeani "Vaccination: The Silent Killer", Walene Jamesi "Immunization: The Reality Behind the Myth" ning Fernand ja Simone Dealrue' "Impfungen, der unglaubliche Irrtum", millele on eessõna kirjutanud meditsiinidoktor Gerhard Buchwald. Neis kõigis toonitatakse, et just vaktsineerimine põhjustab väikelaste kurikuulsat äkksurma. Inglismaal sureb 2000 väikelast aastas, Saksamaal koguni 5000. Soomes on see näitaja 6 last iga 1000 kohta. Sedagi on väga palju. Need lapsed olid vaktsineeritud paar nädalat enne surma.

Samalaadsed uurimused on neid andmeid vaid kinnitanud. Lahkamisel selgus, et 95% lastest oli saanud viirusliku nakkuse või oli neil tekkinud nakkuslik seisund kõhunäärmes, neerudes ja põrnas.

USA-s tabab äkksurm 10 000 väikelast aastas. Sealseist uuringuist ilmneb, et kaks kolmandikku 103 lapsest oli surnud kolme nädala vältel pärast kolmikpookimist, mis oli mõeldud teetanuse, läkaköha ja difteeria vastu. Hulk lapsi suri juba esimesel ööpäeval. Ametlikuks diagnoosiks polnud vaktsinatsioonikahjustus, vaid "tundmatu põhjusega väikelaste äkksurm". Näiteks aastal 1979 suri kaheksa last vahetult kolmikpookimise järel, ometi pandi diagnoosiks äkksurm. Seejärel peatasid arstid need vaktsineerimised. Pärast ametlikku uurimist sedastati, et kolmikpookimise ja laste äkksurma vahel polnud mingit seost, sest vaktsiin lihtsalt ei saa surma põhjustada.

Kalifornia Ülikooli uuringutes selgus, et vähemalt 1000 last aastas sureb USA-s päris kindlasti ainuüksi kolmikpookimise tagajärjel. Seega 10% neist lastest, kelle ametlikuks diagnoosiks on väikelaste äkksurm.

Tänapäeval kannatavad inimesed, eriti noored, alatoitluse all, sest toit on enamasti alaväärtuslik. Seepärast on väikelaste äkksurma juhtumid viimase kümne aasta vältel kahekordistunud. Ka täiskasvanud on nüüd riskigruppi arvatud, mistõttu peaksid nemadki pookimisest hoiduma.

Inimesed on erinevad. Mõni vajab mõnda toitainet kümme, sada ja isegi tuhat korda rohkem kui teine, see on tingitud geenidest. Ka mõjub vaktsineerimine erinevalt. Uurimistulemused näitavad, et läkaköhavaktsiin on põhjustanud ajukahjustusi. Osa lastest, kes elavad vaktsineerimise kergemalt üle, kannatab hiljem krooniliste vaevuste, sealhulgas allergiliste häirete, astma ja unepuuduse käes.

Taani andmed näitavad, et 40% sealsetest alla 16-aastastest lastest kannatab allergiliste vaevuste all. Aastal 1991 oli Rootsis ühe või teise aine suhtes allergilisi inimesi ligi kolm miljonit. Geneetilistel põhjustel reageeritakse nii haigustele kui ka pookimistele erinevalt.

Kui viirusel õnnestub raku tuuma sisse tungida, võib ta üle võtta sealse programmi ja toota kapsliga viirusi. Tagajärjeks on äge nakkus. Kui keskkond aga viirusele ei sobi, tüürib ta raku tegevust üksnes osaliselt. Näiteks kroonilise astma puhul. Viirus võib jääda ka latentsesse seisundisse, andmata endast vähimatki märku. Vaid aeg-ajalt muutub ta aktiivseks. Näiteks kui langeme stressi või oleme külmetanud. Organismi nõrgestudes viirus tavaliselt aktiviseerub ning paljuneb kähku. Stressi mööudes pole temast jällegi mingit märki. Selline olukord võib kesta kaua.

Kaitsepookimiste puhul organismi sattunud viirused nõnda talitavadki. Paljud viirused tekitavad ka vähki, kusjuures mõnikord lööb vähk välja evolutsiooni läbiteinud viirusest nakatunud järglasel. Seega võivad kaitsepookimiste tõsisemad tagajärjed ilmneda alles järgmisel või isegi ülejärgmisel põlvkonnal.

Uuringutes on juba nähtud kaitsepookimiste ning suhkurtõve ja psoriaasi osalist seost. Põhjalikud teadlased on huvitunud, kas kaitsepookimised ei ole ehk põhjustanud ka viimasel ajal üha enam levivaid raskeid haigusi, nagu leukeemia, Parkinsoni tõbi jt. Toda haigust varem ei tuntudki. Varsti võib see tabada juba kõiki vanemaid inimesi.

North-Carolina arst Fred R. Klenner, kes ravib ka suurte C-vitamiini annuste abil, rõhutas, et paljude tema kolleegide järeldusel on lastehalvatusvaktsiin põhjustanud leukeemia leviku USA-s. Dr A. Guyonnet-Duperat (Pariis) kirjutas juba aastal 1955 ajakirjas "Press Medical", et kaitsepookimised vallandavad leukeemiaplahvatuse.

Ateena professor Leon Gregoraki, keda Kreeka TA kõrgelt hindab, on toonitanud, et kui vähegi võimalik, ei tohiks oma keha reostada vaktsiinidega. Tänapäeval levivad ennekuulmatult vähk ja vaimne alaareng. Põhjuseks on arstimite, vaktsineerimise ja kemoteraapia kuritarvitamine. Ta leidis, et peaksime jälle saavutama vähi vähese esinemuse, nagu oli vanasti. Selleks tuleb lõpetada liialdused arstimite, kiiritamise, antibiootikumide ja vaktsiinidega. Need pole muud kui mikrobioloogilised mürgid.

Olukorda on halvendanud kurgumandlite kõrvaldamine. On ju mandlite ülesanne viirusele vastu astuda."

Kuivõrd avaldab inimesele mõju nuum- ja kariloomade vaktsineerimine?

"Lastel on hakatud avastama suu- ja sõratõbe, sest sõralistele on tehtud kaitsepookeid. Inimlastel nimetatakse seda haigust viisakamalt muhktõveks.

Euroopas on 20 aastat tehtud vaktsineerimisi suu- ja sõratõve vastu. Asjassepühendatud veterinaarasutuste aastakäive on olnud 130 miljardit dollarit. Tohutu raha. Aga efekt on väike. Nii lasti Prantsusmaal ühel aastal hukata 193 000 looma, et epideemiat peatada. Ometi olid kõik loomad vaktsineeritud.

Saksamaal korraldati 12 aasta vältel (1966-88) kõigi üle nelja kuu vanuste veiste sundpookimine. Kui mõni talunik keeldus, ilmus kohale politsei. Sundpookimine läks saksa talunikele maksma 40 miljardit marka aastas."

Mäherdused olid sundpookimiste tagajärjed?

"Pookimist organiseerinud riikides puhkes taud taudi järel. Isegi naabermaad (Rootsi, Taani, Suurbritannia) ei jäänud puutumata. Seevastu kaugemal, Iirimaal, Norras ja Soomes polnud üldse taude.

Ühisturu algusajal tegi komisjon ettepaneku keelustada kaitsepookimised suu- ja sõratõve vastu. Saksamaa lükkas soovituse tagasi.

Keegi pensionil saksa teadlane juhtis tähelepanu asjaolule, et sundpookimisi praktiseerivad Saksamaa ja Itaalia olid ainsad riigid, kus pidevalt puhkes suu- ja sõratõbi. Selgus, et vastutav asutus oli andnud valitsusele väärinformatsiooni, mistõttu pookimisi jätkati. Tolle pensio-

näri sekkumine sundis Bundestagi komisjoni aastal 1992 vastu võtma otsuse sundpookimised lõpetada. Ühtlasi anti mitu miljonit marka toetusraha vaktsiinikombinaadi ehitamiseks."

Mida näitab inimeste kaitsepookimiste statistika?

"Inglismaal alustati kaitsepookimisi rõugete vastu aastal 1796. Selle tagajärjel sagenesid epideemiad, mis aastail 1837–39 nõudsid 22 081 inimelu. Ometi hakati aastal 1853 tegema sundpookimisi. Seejärel tabas Inglismaad 1870–1872 hirmus rõugeepideemia: 44 840 inimest suri. Siis astusid inglased sundpookimiste vastu välja. Protestile vastati, et järelikult tuleb vaktsineerida sagedamini. Rõugetevastane sundpookimine lõpetati 1948. aastal, sest Teise maailmasõja ajal, mil inimesi oli hulganisti koos, sai nende pookimiste nõmedus selgeks ka kõige rumalamatele.

Jaapanis alustati rõugetevastast sundpookimist aastal 1872, kuid ka seal hakkasid rõuged veelgi rohkem levima. Aastal 1892 puhkes Jaapanis kohutav rõugeepideemia: 165 774 haigestus ja 29 979 suri. Kõik olid vaktsineeritud.

Austraalias ei korraldatud sundpookimisi. 15 aasta vältel suri seal rõugetesse vaid kolm (!) inimest.

Aastal 1939 korraldas natsionaalsotsialistlik valitsus Saksamaal sundvaktsineerimise difteeria vastu ja kohe haigestus 150 000 inimest. Norras ei vaktsineeritud kedagi, seal haigestus vaid 50 inimest. Aastal 1963 vaktsineeriti Rootsis rõugete vastu ja varsti puhkes Stockholmis rõugeepideemia.

Aastail 1917–19 sundvaktsineeris USA Filipiinide elanikkonna. Tagajärjeks oli selle maa suurim rõugeepideemia: 162 503 haigestus ja 71 453 suri.

Aastail 1870–71 puhkes rõugeepideemia Saksamaal. Rohkem kui miljon inimest haigestus, 120 000 suri. Neist 96% oli vaktsineeritud. Isegi Bismarck oli sunnitud tunnistama, et kaitsepookimised oli suur viga. George Bernard Shaw kirjutas vaktsineerimise enesepettusest koguni raamatu, mis avaldati aastal 1932.

Asi hakkas paranema alles pärast seda, kui valitsejad lasksid haigestunud isoleerida ja tõhustada hügieeni."

Millised olid lastehalvatusvastase vaktsineerimise tagajärjed?

"Lastehalvatuse viirust võis leida reostunud viljas või piimas. Peamiselt haigestuvad lapsed vanuses 6 kuud kuni 3 aastat. 1930. aastail vähenes haigestumus kuni 80%, sest vilja hakati hoidma hügieenilisemalt. Teaduslikult on kindlaks tehtud, et nii difteeria kui ka lastehalvatuse levik Euroopas ja USA-s oleks 1950. aastail iseeneslikult lakanud. Takistas vaktsineerimine. Niisiis võivad mõlemad haigused lähiajal koguni aktiviseeruda. Meedikud on ka märkinud, et 95% maakera inimasukatest on lastehalvatuse suhtes loomupäraselt immuunsed. Seetõttu pole vaktsiinist iialgi juttu tehtud kui bioloogilisest relvast.

Portugalile kuuluval Madeira saarel oli lastehalvatus täiesti tundmatu, kuni seal hakati tegema vaktsineerimisi. Tagajärjeks oli epideemia, haigestus sadakond last.

Soomes puhkes lastehalvatusepideemia 1984. aastal. 7 last 9-st oli vaktsineeritud. Üks laps suri, kuigi teda oli lastehalvatuse vastu viis korda vaktsineeritud."

Mida öelda tuberkuloosi leviku kohta? Rootsis on jälle hakatud häirekella lööma.

"Loomulik immuunsus tuberkuloosi suhtes hakkas tekkima 1890. aastaist. Kaitsepookimisi alustati alles 1945–46. Hollandis ei ole vaktsineerimisi tehtud ning tuberkuloos on seal ka praegu tundmatu. Ent Soomes korraldati massilisi vaktsineerimisi – lastevanemate vastuseisust hoolimata. Ning tagajärjeks oli kogu Euroopas enneolematu hulk haigestumisjuhte."

Millised on olnud suurimad vaktsineerimise katastroofid?

"Pärast Esimest maailmasõda (1918–19) hakkas levima hispaania gripp (*Spanish flu*). Sõja ajal vaktsineeriti USA-s iga mobiliseeritu kõigi tollal tuntud vaktsiinidega. Paljud langesid seejärel surnult maha. Teised täitsid viimase kui ühe sõjaväehospidali. Sealt lahkusid nad sõjainvaliididena ning vaimsete puuetega, ilma et nad oleksid sõtta jõudnudki.

Sõjaväelaagrites puhkesid koletislikud taudid, mis nõudsid rohkem ohvreid kui lahingud. See tragöödia mõjus kaasa, et Inglismaal lõpetati sundpookimised.

USA sõjajärgses vaktsineerimiskampaanias õeldi, et kuna sõdurid naasevad võõrastest riikidest tõenäoliselt hirmsate haigustega, siis tuleb kõik kodanikud, mehed, naised ja lapsed, vaktsineerida riigi huvides. Aastail 1918–19 meenutasid paljud ameeriklaste asulad tondilinnu. Tänavad olid inimtühjad, sest kõik lamasid voodis. Kontorid ja kauplused olid suletud. Neil vähestel, kes polnud vaktsineeritud, oli eriti palju tööd. Pealegi pidid nad haigete eest hoolitsema. Üldiselt nad ei haigestunudki hispaania grippi.

Hispaania gripi vastast vaktsiini müüdi ka teistele maadele. Ühtekokku suri selle tagajärjel kogu maailmas 100 miljonit inimest. Ainüüksi Rootsis oli ohvreid 38 000. Hispaanlaste suhtes oli haiguse nimetus muidugi ebaõiglane, sest Hispaaniast see gripp küll ei pärinenud. Ainsad maad, kus seda jubedat haigust ei esinenud, olid keeldunud toda Ameerika vaktsiini ostmast, seahulgas Egiptus ja Kreeka."

Jääb mulje ettekavatsetud massimõrvast. Millised finantsringkonnad mahitavad vaktsineerimiskampaaniaid?

"Nelja USA viiest laboratooriumist, kus 1950. aastal valmistati lastehalvatusvaktsiini, rahastas David Rockefeller. Ta teenis sellega 5 miljardit dollarit.

Seagripivastase vaktsineerimise kampaaniasse tõmbasid rahandusringkonnad kaasa koguni Gerald Fordi. Reklaamiraha võeti maksumaksjate taskust. Vaktsineerimine algas oktoobris 1976, ilma et oleks jõutud proove teha. Juba sama aasta detsembris, seega kaks kuud hiljem, lõpetati vaktsineerimine paljude surmajuhtumite ning halvatuste tõttu.

Augustis 1977 kaebas 62 inimest asja kohtusse, et oma lähedaste surma eest kahjutasu nõuda. 207 nõudis kahjutasu halvatuse eest, 607 pimedaksjäämise, impotentsuse jm eest. Enamik aga ei teadnudki, et neil on õigus riigilt hüvitist nõuda.

Seesugused sündmused panevad mõtlema. Seda enam, et keegi polnud enne kaitsepookimisi seagrippi haigestunud. Kust oli see haigus üldse pärit? Sigadel seda polnud. Järelejäänud vaktsiini püüti seakasvatajaile maha müüa, kuid katse ebaõnnestus. Nii jäi vaktsiin 100 miljoni dollari väärtuses tarbetult seisma. Sead ei haigestunudki.

Meedikud on viimasel ajal tõdenud nii südamehaiguste kui ka ajukahjustuste seost vaktsineerimistega. Kalifornia Ülikooli uuringuis selgus, et USA-s seostatakse vähemalt 11 000 – 12 000 neuroloogilist kahjustust aastas kolmikpookimisega. Arvud on mõistagi tugevasti vähendatud. Tasub rõhutada, et vaktsiinid sisaldavad nii alumiiniumi kui ka elavhõbedat. Alumiiniumist on teada, et see kutsub esile allergiat.

USA teadlased Harris H. Coulter ja Barbara Loe Fisher on toonitanud, et ametlikud arvud jäävad tegelikkusest väga kaugele. Nad viitasid 15–20% Ameerika koolilaste suurtele õpiraskustele. Kolm miljonit last peab võtma lisatunde. Teadlaste järeldusel on see otseselt läkaköhavastase pookimise tagajärg. Londonis on nõutud kahjutasu just peamiselt läkaköhavastase vaktsineerimise tagajärgede eest."

Kuidas ametlike arvudega manipuleeritakse?

"Los Angelese arste kutsuti üles teatama kõigist reaktsioonidest 48 tunni vältel pärast vaktsineerimist. Ent laste organism pole sugugi ühesugune. Üks laps haigestus neli tundi pärast pookimist ja suri neli päeva hiljem. Teine laps haigestus kolm päeva pärast vaktsineerimist ja suri järgmisel päeval, ka tema juhtum jäi statistikast välja. Muid komplikatsioone (minestused jne) ei arvestatud üldse. Ei tuntud vähimatki huvi, mis sai lastest 48 tundi hiljem. Mis väärtus säärasel statistikal üldse on?

Kord uuriti 58 last pärast nende esimest vaktsineerimist. Kahekümne neljal ehk 41%-l märgati samal päeval vaktsiini mõju ajule. 24 tundi pärast lastehalvatusvastast vaktsineerimist täheldati ligi pooltel lastest ebanormaalseid ajulaineid.

Professor Dealrue on kirjutanud: «**Vaktsineerimisega põhjustatakse iseloomu muutusi terves põlvkonnas. Kontsentratsioonivõime ja kriitiline mõtlemine halvenevad, ärritatus ja kartus suurenevad. Kujunevad vormitud ning atoonilised inimesed, kes vaevalt on millestki huvitatud. Nad on ärevil ning kinnised. Usutavasti leidub ka teisi põhjusi, aga pole kahtlust, et vaktsineerimine muudab inimeste käitumist, neist saab ilmetu inimmass.**»"

* * *

"Aftonbladet" juhtis 16. septembril 1996 esiküljel tähelepanu sellele, et gripivaktsiin võib põhjustada nii ravimatu haiguse MS kui ka tõsise reumatismi. " Noortel tervetel inimestel pole mingit põhjust ennast vaktsineerida lasta," hoiatas Malmö arst Hans-Bertil Hansson. Gripivaktsiin kahjustab immuunsüsteemi.

22. oktoobril 1998 andis ETA Tallinnast edasi jõleda sisuga telegrammi: "Arstid soovitavad vaktsineerida gripi vastu." Lausa küüniline oli seejuures Tallinna Keskhaigla sisekliiniku osakonnajuhataja Maret Tammeka tõdemus, et "kaitsesüstimine ei välista grippi haigestumist". Vaktsiin oli välja töötatud Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (seisab rahvusvahelise vabamüürluse kontrolli all) ja Euroopa Liidu tervishoiuspetsialistide juhendusel.

Pärast üht säärast vaktsineerimiskampaaniat Austraalia ühes vanadekodus suri hulk vanureid grippi.

Asjatundjad leiavad, et nii tõsisemad kroonilised kui ka akuutsed haigused on tingitud vaktsineerimisest. Eelkõige viidatakse astmale, suhkurtõvele, leukeemiale, vähile, MS-le, düsleksiale, autismile ja paljudele teistele tõbedele. Ka üliaktiivsete laste aju kannatab vaktsineerimiste tagajärjel krooniliste põletike all, mis teebki nad nii elavaks ja rahutuks.

Rootsis on käinud loenguid pidamas loodusteaduse doktor Viera Scheibner Austraaliast, maailma juhtivaid vaktsineerimiskahjustuste eksperte. 1998. aasta oktoobri lõpul oli mul võimalus temaga pikemalt vestelda. Ta kinnitas dr Margaretha Hellsteni arvamust, et vaktsineerimistel pole mingit arukat seletust.

Dr Scheibner on läbi lugenud 60 000 lehekülge arstiteaduslikku kirjandust, leidmata neist vähimatki kinnitust vaktsineerimise kasulikkusele. Hoopis kahjulikkuse kohta on ta tõendeid leidnud. Selle kõige põhjal on ta kirjutanud kolm raamatut, neist eriti rabav on "Vaccination: 100 Years of Orthodox Research Shows that Vaccines Represent a Medical Assault on the Immune System" ("Vaktsineerimine. 100 aastat ortodoksseid uuringuid näitavad, et vaktsiinid kujutavad endast meditsiinilist kallaletungi immuunsüsteemile" (Maryborough, 1993, 1997).

Koos abikaasaga hakkas ta uurima väikelaste hingamist. Oma kohkumuseks avastasid nad, et hingamishäired tabasid lapsi vahetult pärast vaktsineerimist. Selle tagajärgedega on dr Scheibneri andmeil seotud 95% väikelaste äkksurmadest. Lisaks on just vaktsineerimine põhjustanud hulga ohtlikke epideemiaid.

Dr Scheibneri järeldusi on asunud kinnitama meedikud, kes rõhutavad, et vaktsiinid on mürgised ollused, millel pole kohta inimkehas. Nad põhjustavad kroonilisi haigusi, neuroloogilisi kahjustusi, vägivalda, kriminaalsust, droogide kuritarvitamist, isegi surma. Selle mõttekäigu toetuseks võib tuua Walene Jamesi teose "Immunization: The Reality Behind the Myth" ("Kaitsepookimine. Tegelikkus müüdi taga", Massachusetts). Hinnatava eessõna on kirjutanud meditsiinidoktor Robert S. Mendelsohn.

Vaktsineerimiskahjustuste ohvreile USA-s on hüvitiseks aastail 1986-2006 makstud 2 miljardit dollarit. Kümneid miljoneid kroone on maksumaksjate arvel välja makstud ka Rootsis.

Rahvusvaheline vaktsiinitööstus kasutab rootsi lapsi katsejänestena uute mürkide testimisel, sest Rootsis on kahjutasud erakordselt väikesed.

Aastail 1986–1987 katsetati kahte läkaköhavaktsiini. Töö tuli katkestada, sest kaks last suri kohe ja hulk teisi jäi haigeks. Paljud lapsed langesid pärast vaktsineerimist pikemaks või lühemaks ajaks koomasse. Prof Björn Beerman väitis selle olevat täiesti normaalse, milleks asjatult muretseda. Aga ajukahjustused? Kas samuti pisiasi? Sisaldavad ju vaktsiinid järgmisi aju kahjustavaid mürke: elavhõbe, formaldehüüd, alumiiniumfosfaat, alumiiniumhüdrooksiid ("Svenska Dagbladet" 17. august 1977).

Dr Scheibner arutles, et mis mõte on lasta ennast mürkidega haigeks vaktsineerida, hoopis targem oleks hoolitseda, et kehas oleks piisavalt vitamiine ja mineraale, mis kaitsetöö ära teeksid. Narr oleks hakata sööma aspiriini selles usus, et siis ei tule peavalu. Ometi soovitavad asjatundmatud arstid tõsise näoga, et "ohtlike" haiguste eest peaks end vaktsiinidega kaitsma.

Dr Scheibner on kategooriliselt **igasuguste** kaitsepookimiste vastu. Ta kinnitab, et vaktsineerimine ei taga kunagi immuunsust, tekitades hoopis kahju. Ta teab lisada, et arukate arstide lapsed ei ole vaktsineeritud.

Kui uskuda müüti, on kaitsepookimised täiesti ohutud. Kummatigi on teada hulgaliselt juhtumeid, kus ohvrid on saanud eluaegseid kahjustusi või koguni surnud. Tartus oli kujur Elmar Rebase poeg 1970. aastail pärast vaktsineerimist hinge heitmas. Vaevu suutsid arstid ta päästa.

VAERS (Vaccine Adverse Effects Reporting System) saab igal aastal umbes 11 000 raportit vaktsineerimiskahjustuste kohta, kusjuures umbes ühe protsendi ulatuses on need lõppenud surmaga (112 juhtumit). Peamine kahjustuste põhjustaja on läkaköhavaktsiin. Need andmed on mõistagi ilustatud, sest teada antakse vaid 10% juhtumeist. New Yorgis suvatses vaid 2,5% polikliinikutest raporteerida vaktsineerimiskahjustustest, niisiis 97,5% jättis selle tegemata. Järelikult oli surmaohvreid vähemalt 1000. Diagnoosiks **ei olnud** läkaköha!

Läkaköha on tapnud tavaliselt kümme indiviidi aastas. Järelikult ei õigusta läkaköha vastu vaktsineerimist mingi argument, liiati arvestades seda kahju, mida ühiskonnale tekitatakse. Vaktsiin tapab sada korda rohkem kui haigus. Huku ja vigastuste eest on selles massimõrvas osalevad arstid moraalselt vastutavad. Loodetavasti saabub kord päev, mil nad vastutavad ka juriidiliselt.

Kui 1970. aastate keskel tõsteti Jaapanis vaktsineerimisvanust kahelt kuult kahele aastale, vähenes väikelaste äkksurmade arv järsult.

Vaktsiinid pole sugugi nii tõhusad, nagu jutlustakse. Vastupidi, nad on esile kutsunud ulatuslikke epideemiaid, mida on püütud maha vaikida. Ka ei pea paika väide, et tänu vaktsineerimistele oleme lahti saanud epideemilistest haigustest. Statistika näitab halastamatu järjekindlusega, et haigestumus vähenes e n n e vaktsineerimisi.

Vaktsineerimine on seega nõudnud miljoneid inimelusid. Ometi seda jätkatakse.

President Bill Clinton möönis sügisel 1999 Valges Majas, et kolmandasse maailma saadetud teetanusevaktsiin oli paljud naised steriilseks teinud ("The Idaho Observer", oktoober 1999).

Dr Len Horowitz suutis oma raamatus "Emerging Viruses: AIDS and Ebola: Nature Accident or Intentional" tõestada, et 1970. aastate algul oli USA Kaitseministeeriumis üritatud luua bioloogiline relv. Katse õnnestus. Tänapäeval tuntakse seda relva aidsina - Acquired Immunodeficiency Syndrom, tõlkes omandatud immunodefitsiidi sündroom. See hakkas levima vaktsineerimise kaudu. Ametlikud dokumendid näitavad, et enne epideemia puhkemist süstiti paljudele aafriklastele HI-viirusega nakatatud lastehalvatusvaktsiini. "Vaktsineeriti" ka Alaska indiaanlasi.

Ametlikel andmeil oli maailmas 2002. aasta sügiseks aidsi surnud 25 miljonit inimest, HIV-sse nakatunuid oli 42 miljonit inimest. Ainuüksi aastal 2002 nakatus vähemalt viis miljonit. Dr Horowitz tõestas dokumentaalselt, et HI-viirust manustati hepatiit B vaktsiini sildi all paljudele New Yorgi ja San Francisco homoseksuaalsetele meestele. Vaktsineerijate süümele jääb aidsi levik USA-s.

Ohtlike vaktsiinide saatmist arenguriikidesse jätkatakse, et malaaria vastu võidelda. Ainuüksi vabamüürlane Bill Gates, ettevõtte "Microsoft" omanik, kinkis kolmanda maailma pookimiseks 750 miljonit dollarit. Malaariast tervistab naatriumkloriit.

Saksa ajakiri "Natur-heilpraxis" avaldas aastal 1988 (nr 11) vaktsineerimiskahjustustest pika artikli, milles tunnistati, et kõigi pookimiste puhul esineb kõrvalnähte. Sekkumine immuunsüsteemi on põhjustanud ka suhkruhaigust. Leetrite vastu pookimine on tekitanud halvatusi. Üks laps jäi pärast difteerialäkaköha-teetanuse pookimist pimedaks ja sai kramptõve (vaktsiin sisaldab rohkesti mürkaineid, sealhulgas alumiiniumi). Lapse suuraju sai viga. Vaktsineerimiskahjustused võeti omaks.

Lastel avalduvad pärast pookimist krooniline liigesereumatism, nõdrameelsuse sümptomid ja MS, neist osa on surnud.

Göteborgis sai 745 last pärast läkaköhavastast pookimist allergilised vaevused, sest vaktsiin sisaldas alumiiniumsoola. Kahjustused võeti omaks ja 550 lapsele maksti hüvitist ("Göteborgs-Posten" 23. mai 2006).

Kuveidi sõja ajal katsetati vaktsiine Ameerika sõdurite peal. Sõjaveteranid väidavad, et kolmandik lastest, kes sündisid pärast Kuveidi sõda, olid ebardlikud või muude hälvetega. Sõdurid ei tohi pookimisest keelduda. Säherdune "Kuveidi sõja sündroom" mõjub nagu aids - immuunsüsteem ütleb üles. Mingit ravi selle vastu ei ole.

Hispaania gripp pärineb USA-st, kus sõdureid aastal 1918 võimalike nakkushaiguste vastu süstiti. Nõnda algas surmava vaktsiini levik. Rohkem kui 500 miljonit nakatus hispaania grippi. 100 miljonit suri. See arv sai teatavaks alles hiljuti, seni räägiti pidevalt 25-50 miljonist.

"The New York Timesi" teadusajakirjanik Gina Kolata kirjutas raamatus "Hispaania gripp", kuidas sõjaväearstid haigust uurisid. Kümme vabatahtlikku viidi haiglasse surijate palatisse. Vabatahtlikud pidid haige mehe kohale kummarduma ja tema hingeõhku sisse hingama. Seejärel viis minutit juttu ajama. Tagatipuks köhis gripi ohver katseisikule viis korda näkku. (Kolata, "Spanska sjukan", Stockholm, 2000, lk 64.)

Ükski katsealune ei haigestunud. Seegi näitab haiguse teistsugust päritolu. Seni on täiesti maha vaikitud asjaolu, et hispaania gripp puhkes USA sõjaväebaasides.

Arst Eleanora I. McBean (Ph. D. N.D) näitab oma raamatus "Swine Flu Expose" / "Paljastatud seagripp" (1977), et hispaania gripi tekitasid aastail 1918 tehtud kaitsepookimised. Ta kirjutab: **"Alustati suurimat vaktsineerimiskampaaniat USA ajaloos. Epideemiaid ei esinenud ja et oma tegevust õigustada, kasutati bluffimist. Väideti, et välisriikidest naasvad sõdurid põevad igasuguseid haigusi, mistõttu tuleks kasutada kõiki vastumürke.**

Rahvas jäi seda uskuma, lihtsalt taheti uskuda, ja koju naasnud sõdurid jäid tõesti haigeks. Nad aga ei teadnud, et haiguse põhjustasid vaktsiinid. Sõjaväearstid ei öelnud seda. Hulk sõdureid jäi nende vaktsiinide tõttu koguni kroonilisteks haigeteks. Osa sai vaktsiini tõttu ajukelmepõletiku kaudu vaimuhaiguse. Arstid kirjutasid ametlikuks põhjuseks, et mürsuplahvatusest oli tekkinud šokk, kuigi paljud asjaosalised ei olnud USA-st jalgagi välja tõstnud.

Mõni sõdur võiski tulla Hispaaniast, aga nad kõik nakatati kodumaal. Meie arstid kasutavad endiselt samasuguseid trikke."

Arstid Ida Honorof ja Elenora McBean näitavad oma raamatus "Vaktsineerimine. Hääletu mõrvar" / "Vaccination: The Silent Killer" (Sherman Oaks 1977), milliseid kahjustusi ja kui palju surmajuhtumeid pookimised on tekitanud.

Kanadalanna dr Guylaine Lanctôt, menuraamatu "The Medical Mafia" (Coaticook, 1995) autor, kirjutas ajakirjas "Medical Post" (detsember 1994): **"Arstiteaduse autoriteedid valetavad endiselt. Vaktsineerimine on immuunsüsteemile katastroof, tekitades rohkesti haigusi. Pookimine muudab inimeste geneetilist koodi... Kümne aasta pärast me mõistame, et vaktsineerimine on koletu kuritegu inimsuse vastu."**

Viimastel aastatel on massoonlikud hääletorud avalikkust hirmutanud linnugripi suurepideemiaga, leierdades, et selle vastu kaitseb üksnes vaktsineerimine. Saksa arsti Stefan Lanka andmeil on seegi bluff (Lanka, "Die Vogelgrippe", Stuttgart 2006). Vt ka (www.klein-klein-verlag.de).

Kevadel 2009 loodeti valla päästa uus ülemaailmne epideemia.

"The Canadian Press" teatas 27. veebruaril 2009, et USA vaktsiinifirma "Baxter", mida kontrollib rahvusvaheline massoonlus, saatis oma Austria vabrikust Orth-Donaust 18 riiki vaktsiini, mis sisaldas elusat linnugripiviirust. Seda kinnitas firma esindaja, kes väitis, et juhtum oli "kahetsusväärne eksitus".

Tavagripi vaktsiini hulka oli "kogemata" lisatud elus linnugripiviirus. Keegi ei suutnud seletada, kuidas säärane juhtum sai

tekkida, sest turvaeeskirjad teevad selle võimatuks. "Reostumisjuhtum" tuli ilmsiks Tšehhis, kus hakati nirke vaktsineerima. Nood aga heitsid hinge. Nirgid ei sure tavalisest gripiviirusest.

Inimene ei nakatu tavaliselt linnugripiviirusest, küll aga inimgripiviirusest. Kui aga vaktsiinis on olemas mõlemad, ja kui pealegi linnugripiviirus on elav, võib inkubaatorina toimivas inimeses välja areneda surmaviirus, mis hakkab levima inimeselt inimesele, tappes tohutul arvul ohvreid.

Asja uurimisel ei leitud midagi, mis viidanuks õnnetusjuhtumile (arvestades ülimalt rangeid turvanõudeid). Sündmuse paljastas Kanada Riiklik Mikrobioloogia Labor.

Kanada ajakirjanduses mainiti, et "Baxteri" tegevus meenutab terroristliku organisatsiooni käitumist. Juhtivad massoonid on panustanud palju raha teatud vaktsiinidesse. Need on bilderberglased ja tippglobalistid George Shultz, Lodewijk *jun*, de Vink ja Donald Rumsfeld.

Aprillis-mais 2009 löödi taas lokku. Olevat tekkimas jube seagripiepideemia. Varsti selgus, et ühelgi seal seda haigust pole ja too gripp polegi eluohtlik. Kui see asjaolu avalikkusele teatavaks sai, otsustati vahetada nime. Areenile astus viirus A (H1N1). See on segu sea-, linnu- ja inimgripi viiruse geenidest. Sellist kombinatsiooni ei ole maailmas varem täheldatud. Küll on aga vastava kokteiliga tegelnud firma "Baxter". See viirus levib inimeselt inimesele, ilma et oleks ohtlik. Keegi pole aga seni tahtnud seletada, milliseid ohtlikke mürke sisaldab uus vaktsiin. Väidetakse vaid, et viirus A (H1N1) muutuvat "eriti ohtlikuks" sügisel 2009, mistõttu inimesi tuleb massiliselt vaktsineerida. Samas vaikitakse, et vaktsiin sisaldab elavat viirust ja paljunemisensüümi.

Endine NSA (National Security Agency / Rahvuslik Julgeoleku Agentuur) ametnik Wayne Madsen rõhutas aprillis 2009, et A/H1N1 on ÜRO teenistuses oleva, talle tuntud teadlase väitel geneetiliselt loodud sõjaväelise bioloogilise relva tüvi.

Hakati tootma miljardeid annuseid, et massilisi vaktsineerimisi sügisel 2009 läbi viia. Rootsi tellis 18 miljonit annust, sest

kavatsetakse kahekordselt pookida kogu elanikkond. 27. juulil 2009 kuulutati Soomes välja häireolukord - seagripp olevat muutunud ohtlikuks.

Ärgem unustagem, et ka 1918. aastal valla päästetud mõrvarliku epideemia algpõhjustajat nimetati algul "seagripiks".

Euroopa ja USA võimurid on juba ette valmistanud sõjaseadused, karantäänid ja koonduslaagrid juhuks, kui peaks puhkema gripiepideemia.

Vaktsiinitootjad saavad oma raha kas või jõuga kätte. 17. novembril 2007 käsutati Upper Marlboros, Prince George'i maakonnas, Marylandi osariigis, lapsevanemad koos oma 2800 järglasega asula kohtumajja, et noid vaktsineerida. Vanemad, kes keeldusid korraldusele allumast, ähvardati kuni 10 päevaks arestikambrisse paigutada ja neilt iga päeva eest 50-dollarist rahatrahvi nõuda. See näitab, et ravimitööstus on valmis maksku mis maksab seadust rikkuma. Pealesunnitav vaktsiin sisaldab muu hulgas timerosaali (tugineb elavhõbedale), mis tekitab autismi, ajukahjustusi, väikelapse äkksurma ja allergiaid. ("The Christian Science Monitor" 19. november 2007.) Rootsis on timerosaali sisaldavad vaktsiinid keelustatud. Isegi USA Arstide Ühing mõistis Marylandis kasutatud sundmeetmed hukka.

Miks meile pidevalt valetatakse? Vastus on lihtne: kui rääkida tõtt, siis keelustataks vaktsineerimine kui tegevus, mis põhjustab sadadele tuhandetele inimestele püsivaid ajukahjustusi (vaktsiinis leiduv orgaaniline elavhõbe kahjustab aju), immuunsüsteemi nõrgenemist, õpiraskusi, autismi, astmat, artriiti, vähki ja muid hädasid. Lisaks ka surma. Kõige selle kohta leidub piisavalt arstiteaduslikku kirjandust.

Kes on sellise kuriteo süüdlased? Vabamüürlaste kataloog "Kullas ja taevasinises" ("I guld och himmelsblått". Turu, 1992, lk 25) teatab, et "vabamüürlased olid vaktsineerimise ergutajad". Vabamüürlasarst Edward Jenner hakkas "profülaktilisi" vaktsineerimisi propageerima juba aastal 1796, kuigi teadis, et põetud haigus ei tekita immuunsust.

RAHA VÕI ELU

On eriti oluline, et kasvav laps saaks toidust kõik talle vajalikud ained, sest "õige toitumine on üheks tervise tagatiseks", nagu toonitab Tartu Ülikooli füsioloogiaprofessor Selma Teesalu ("Pärnu Postimees" 15. märts 1996).

Vitamiinide ja mineraalide vaeguse korral ei arene kolju normaalselt, pidurdub aju areng, lõualuudes ei teki piisavalt ruumi hammastele, psüühika kujuneb ebastabiilseks, ilmneb raskusi õppimisega. Lapsed on pidevalt haiged ja täiskasvanuks saanuna ühiskonnale tülikad, tekitades suurt sotsiaalset ja majanduslikku kahju. Seepärast on iga riigi kohus toetada vaesemaid peresid sotsiaalabiga. Praegusaja toidus pole maapinna kurnatuse ja mürgitamise tagajärjel enam piisavalt vitamiine ja mineraale.

Spartas lasti lastel poolnäljas ringi käia, et neid oleks kergem manipuleerida. Nad olid sunnitud toitu varastama. Vahelejäämisel karistati neid rangelt. Rooma riigis taipasid valitsejad toitumise tähtsust. Sotsiaalabi oli oivaliselt korraldatud: vaestele, iseäranis lastele, jagas riik tasuta toitu. Ajaloost on teada, et kui aastal 24 e.m.a. tabas Palestiinat suur näljahäda, laskis Herodes Suur riigi ja isegi oma raha eest osta Egiptusest toiduaineid, käskides need kohale vedada ja laiali jagada. Samasugust suuremeelsust näitas Herodes üles veel teiselgi korral, nagu ajaloolane Michael Grant on toonitanud.

Kui kristlased võimule tulid, halvenes kehvade olukord. Lisaks hakati toitu üha ulatuslikumalt keetma, millega hävisid ensüümid ja kehale eriti vajalikud toitained.

Prantsuse revolutsiooni järel lubati igal kodanikul, koguni ilma asjakohaste õpinguteta arstiks hakata ja rohtusid segada. See

asetas rahva tervise otsesesse ohtu. Ehk see oligi uute võimurite eesmärk? Lähemalt olen nendest ja muudest inimsusevastastest tegudest kirjutanud raamatus "Skorpioni märgi all" (kolmel korral ilmunud ka eesti keeles, viimati suvel 2003).

USA-s püütakse ravimisega viivitada võimalikult kaua, et patsiente paljaks koorida. Seepärast on mõistetav, et Ameerikas kardetakse haigestumist. Tänapäeva ühiskond on aga sedamoodi korraldatud, et iga kodaniku silmitsi sattumine arstiga oleks sama vältimatu nagu kohtumine surmaga.

Vana-Kreeka arst Hippokrates on toonitanud: "Sinu ravim olgu su toit!" Nüüd lõpuks on ka Eestis taibatud, et moodne toitumisstiil ohustab tervist, sest juba kuni 80% haigustest tuleneb väärast toitumisest ("Pärnu Postimees" 15. märts 1996).

Ei taha ega taha lõppeda lihtsameelsete hullutamine kohvireklaamiga. Teaduslikes katsetes on kofeiin ämblikud rivist välja löönud, nii et nood ei suuda enam võrkugi kududa. Inimestel mõjustab kofeiin pärilikkust kandvat sugurakkude osa, tekitades kromosoomimutatsioone. Lisaks on kohvis happeid, mis soodustavad nitrosamiini (kantserogeen) moodustumist. On leitud kohvijoomise seos reumatismiga, põhjuseks kohvis leiduv kusiaine). Kohv paneb pea valutama ja käed värisema, jätmata kahjustamata ka maksa ja neere.

"Postimehes" väideti 10. jaanuaril 1996, et "tuhanded inimesed surevad arstiepideemia kätte", sest arstid tapvat inimesi. Tolle hirmuäratava süüdistuse esitas dr Vernon Coleman oma raamatus "Usalduse reetmine". Rootsis on hulk arste andestamatult lohakaks muutunud. Nii teatas infoagentuur TT 17. aprillil 1996, et Sörmlandi haigla kirurg oli unustanud klemmid 86-aastase patsiendi kehasse. Isegi seda on juhtunud, et stressis arstid ei tee vahet, kumb kehapool on vasak, kumb parem.

Rootsi ajakirjandus, suurlehed kaasa arvatud, toob iga nädal jalustrabavaid näiteid meditsiini valdkonnast. Nii teatas "Dagens Nyheter" 27. juulil 1995, et ühekülgne, peamiselt süsivesikutest koosnev toit võib koos raske kehalise koormusega põhjustada

südamehaiguse, mis lõpeb äkksurmaga. Toonitati, et peamine põhjus on vitamiini- ja mineraalivaegus.

Rootsi ajakirjanduses on märgitud, et ka Läänemere lõhekala kannatab vitamiinivaeguse käes. Tagajärg: haigus ja surm. Närvutab ju vitamiinipuudus keha. Rootsi veelindude massilise surma põhjus tehti teatavaks 14. juulil 2009: vitamiin B_1 vaegus.

Niipea kui teadlikumad inimesed hakkasid suuremas koguses manustama vitamiine ja mineraale, muutus farmaatsiatööstus ärevaks. Koostöös korrumpeerunud võimuritega on nad ka Rootsis taotlenud seda, et looduslikud vitamiinid-mineraalid keelustataks ja teisi saaks üksnes retsepti alusel.

Nüüd, mil inimeste huvi D-vitamiini vastu on plahvatuslikult suurenenud, esineb uusi rünnakuid. Näiteks olevat aastal 2008 väidetud Prantsusmaal arstide kongressil, et D-vitamiin ei kaitse vähi ega teiste haiguste vastu. Arukal lugejal pole raske arvata, kelle huvides säherdusi väiteid loobitakse.

Arstimite levik on maailmas jõudsalt laienenud. Kui 1995 müüdi neid 170 miljardi dollari eest, siis 2005 ulatus müük juba 600 miljardi dollarini. 24 000 arstimist pole 98%-l vähimatki ravi-efekti. Sagenevad juhtumid, kus inimesed on ravimite tagajärjel surnud. Ainüüksi Rootsis nõudsid need 2007. aastal 427 inimelu. USA-s suri aastal 1994 ametlikel, s.t vähendatud andmetel 137 000 ravimikasutajat. 2 711 000 ameeriklast kannatas raskete kõrvalmõjude tõttu. Ohvrite hulk suureneb kiiresti kõigis riikides. Olgu võrdluseks öeldud, et vitamiinide ja mineraalide tõttu pole ükski inimene hinge heitnud.

On mõistetav, et püütakse kinni mätsida nende katsete tulemusi, kus on tuvastatud magneesiumi, vitamiinide B_6 ja B_3 ja E omadusi kaitsta südamehaiguste eest. Rahvusvahelised farmaatsiaettevõtted on huvitatud oma kallite "südameravimite" müügist, mistõttu nad lasevad varjata lihtsaid ja suhteliselt odavaid tervist taastavaid meetodeid.

Alternatiivseid, looduslikke ravivahendeid ning sellekohast informatsiooni hoiti saladuses soovist suurt raha teenida ja

ühiskonna areng kontrolli all hoida. Kariloomi hoitakse söödalisanditega terved, sest see on majanduslikult kasulik, samamoodi nagu on kasulik, et inimesed oleksid haiged. Sääraste taotluste tagajärg on miljonite inimeste kannatused ja enneaegne surm.

Looduslikku tervisevalemit varjatakse nii kaua, kui raha peetakse elust tähtsamaks. Ravimitööstus on kujunenud võltsiks ja hoolimatuks, haarates oma mõjusfääri üha rohkem arste, kellest nõnda on saanud destruktiivsete jõudude tööriist.

Nad levitavad meeleldi desinformatsiooni. Nii alustati Soomes kampaania A-vitamiini vastu. Oma andmetes tugineti kellegi soomlase uurimusele, mida isegi ajakirjanike eest varjati. Paljud lehemehed, kes sellest kirjutasid, polnud algallikat näinudki. Lõpuks õnnestus mõnel arstil too uurimus kätte saada. Selgus, et A-vitamiini mõju oli uuritud vaid alkohoolikutel ja suitsetajatel, kellele oli enne seda manustatud suures koguses beetakarotiini. See oluline asjaolu vaikiti kuritegelikult maha.

Ravimite (eelkõige aga antibiootikumide) ülemanustamisel muutub üha enam baktereid resistentseks, s.t vastupanuvõimeliseks. 1993. aastal oli sääraseid baktereid kõigest 3%, aga aastal 1997 juba 28%. Peamine põhjus: väära toitumise tõttu tekkinud tasakaalustamatus. Rootsis muutuvad üha suuremaks probleemiks isegi vastupanujõulised juuksetäid.

Ebanormaalne põllumajanduspoliitika sunnib talupidajaid veidigi normaalsemalt teenima. Inglismaal, Šveitsis ja mujalgi on nad käega löönud iidsetele normidele, sundides taimetoidulist lehma sööma oma surnud liigikaaslasi või koguni operatsioonidel kõrvaldatud inimkudesid, isegi platsentat ehk emakooki. Säherdune loodusevastane hoiak on esile kutsunud nn hullulehmatõve. Briti teadlane Richard Lacey hoiatab, et lähiaastail haigestub vähemalt mitu tuhat inimest. Ka suu- ja sõratõvest arvati, et inimestele see edasi ei kandu. Ometi on seda muhktõvena täheldatud lastel, kes on joonud nakatunud lehmade piima.

Hullulehmatõve põhjustajad prioonid ei ole viirused ega bakterid, vaid moondunud proteiinid. Need mõjustavad negatiivselt molekule ka teistes prioonides. Seda protsessi nimetatakse enukleatsiooniks. Prioonid hävitavad aeglaselt ajukoort. On kahtlustatud, et lehmadele antud nn jõusöödas leidunud lambaliha oli nakatunud. Sööta oli töödeldud vaid 90-kraadises kuumuses.

USA teadlane Howard Lyman kirjutas Briti ajalehes "The Guardian", et ka Ühendriike tabab hullulehmahaigus, sest sealgi on lehmadele loomuvastaselt söödetud tapaloomade jäänuseid, mis on lihajahuks jahvatatud. Põhjuseks on taotlus, et lehmad kasvaksid kiiremini ja tooksid pangavõlgadega maadlevaile talunikele suuremat tulu.

Ameerikas tekkis uus lehmade haigus *Downer Cow Syndrome* (DCS), mis ajukahjustuse tagajärjel suretab 100 000 lehma aastas. Paljudel inimestel on ilmselt raske mõista, et lehmad ei ole lihatoidulised ning neile ei tohi söödaks anda teiste loomade korjuseid.

Saksamaalgi töödeldakse raipejäänuseid. "Tooraineks" on koerad, kassid jt loomad, kellele oli manustatud arstimeid ja kellelt seejärel oli elu võetud unerohuga. Veskisse läheb ka hulk kilepakendeid. Massi töödeldakse vähemalt pool tundi 137 kraadi juures. Valmistoodangut, toda kentsakat lihajahu söödetakse seejärel põrsastele, tibudele ja piimakarjale. Niisiis nuumatakse Euroopas lehmi rasvase seguga raipeist, plastist ja mürgistest ravimitest ("Land" 14. august 1992).

Leidub arste, kes ulatuslikust vastuseisust hoolimata söandavad kasutada alternatiivseid võimalusi. Vähesed suudavad oma patsiendid terveks ravida, kõrvaldades haiguse põhjuse. Praegu levinud meetodid vaid summutavad sümptomeid, nii et sama haigus võtab teise kuju. Patsiendile jääb mulje, justkui ta oleks vanast haigusest lahti saanud ja seejärel haigestunud uude.

Rootsi arst Margaretha Hellsten nentis, et ülikoolis jäi ta ilma paljust olulisest. Oma eriti laialdased teadmised on ta hankinud hiljem ise õppides. Alles nüüd on hakatud Rootsi ülikoolides

jagama teadmisi toitumisõpetusest, aga tulevased humaanmeedikud saavad neid tunduvalt vähem kui veterinaarid. Seegi näitab, kuivõrd vähe hinnatakse inimelu.

Antibiootikumide kuritarvitamine laieneb hoolimata sellest, et on olnud koguni surmajuhtumeid. "Aftonbladet" teatas 25. aprillil 1996, et 40-aastane mees suri penitsilliini tagajärjel: teda tabas allergiašokk.

Mida haigemad me oleme, seda rohkem ravimiettevõtted teenivad. Õnneks on hakanud ilmuma paljastavaid raamatuid. Mainida võiks Ivan Illichi "Ohtlikku tervishoidu" ja Laurie Garretti "Tulevast katku" ("The Coming Plague", 1995).

Lisaks mineraalide tasakaalustamatusele kannatame hapnikuvaeguse käes (halb ventilatsioon, umbne õhk jne). See soodustab ülehappesuse teket organismis. Rakkude halb varustatus hapnikuga põhjustab vähki.

Seepärast hämmastavadki stabiliseeritud hapniku tervistavad omadused, eriti südamehaiguste, astma, allergiate, vereringehäirete ja teiste vaevuste leevendamisel ning kõrvaldamisel. Paraku pole sellest kõigest võimalik lugeda suurlehtedest ega kuulda raadiosaateist. Neist andmetest on teadlikud vaid üksikud arstid, kelle hääl ei jõua laiema avalikkuse kõrvu, sest ajakirjanikud pole teemast kuigi huvitatud.

Kui hapnik on seotud teise molekuliga (näiteks naatriumkloriidiga), mis transpordib hapnikku ja takistab selle kadumist, nimetakse säärast ühendit stabiliseeritud hapnikuks. Selle manustamine on ohutu ja kõrvalmõjudeta. Tavaline vesi sisaldab 7 ppm hapnikku (ppm on miljondik osa). Stabiliseeritud hapnik destilleeritud vees sisaldab 50 000 ppm.

Hapnik aitab rakkudest kõrvaldada hulga kahjulikke aineid. Seepärast vajab maks oma töös palju hapnikku. Et harilikult seda ei piisa, on enamiku inimeste maks tõsiselt hädas ja osaliselt kahjustunud.

Hapnikurikkas keskkonnas ei jää kahjulikud bakterid ellu, hukkuvad ka viirused. Stabiliseeritud hapnik tapab salmonella

bakterid, streptokokid, *E. coli* ja teised ohtlikud pisikud. Seepärast on kasulik stabiliseeritud hapnikku asetada haavale. Võrreldes antibiootikumidega hävitab hapnik vaid kahjulikke baktereid, jättes alles kasulikud mikroorganismid, koguni soodustades nende paljunemist, mis omakorda tugevdab meie tervist. Hapnikurikkas keskkonnas ei saa tekkida organismi sattunud kahjulike elementide kolooniaid.

Kui me end vähe liigutame, aeglustub vereringe, mistõttu keha rakud saavad vähem hapnikku. See võib muu hulgas tekitada kõrget vererõhku. Ka teatud mürgid takistavad hapniku juurdepääsu rakkudesse. Sääraseid aineid on rohkesti limonaadis. Lausa kahjulikud tervisele on kokakoola, pepsikoola, fanta ja teised "karastusjoogid". Seepärast on soovitatav süüa rohkem hapnikku sisaldavaid toite - puu- ja köögivilju. Ka vitamiinide, mineraalide ja kiudainete rohke sisaldus toidus soodustab hapniku kättesaamist.

Piisava hapniku olemasolu kehas on hea tervise alus. Seepärast on hapnikku nimetatud ka vitamiin nulliks.

Stabiliseeritud hapnikul on samad omadused mis hapnikul, mida me sisse hingame, eemaldades mürke. Vahe on selles, et neist esimene on ravivahend. Pealegi on õhu hapnikusisaldus 50 aasta vältel langenud 20%-ni (varem oli see 50-38%).

Pikaajalised katsetused stabiliseeritud hapnikuga on andnud järgmisi tulemusi:

- langetõvehood jäävad harvemaks või kaovad täielikult
- Alzheimeri tõve sümptomid taanduvad ja mälu paraneb
- südamehäired vähenevad
- seedimine paraneb tuntavalt
- ära jäävad või leevenevad külmetushaigused, maohaavandid, neerupõletikud
- hammaste seisund paraneb.

Stabiliseeritud hapnik hävitab ka sooleparasiite, mis tekitavad põletikke ja kõhulahtisust. See omakorda raskendab toitainete omastamist.

Stabiliseeritud hapnik tapab kõik tuntud viirused, sealhulgas lastehalvatust tekitava viiruse, *Herpes simplex*'i jt. Ta hävitab tõhusalt ka vähirakke, nagu hulk katsetusi on näidanud.

Antibiootikumide ja arstimite pidev kasutamine kõrvaldab rakkudest hapniku, kutsudes esile paljude bakterite vastupanuvõime ja muutes need õgibaktereiks. Ajalehtedes võib pidevalt lugeda nende bakterite üha uutest ohvritest. Ainuüksi Rootsis on igasugused bakterid tapnud sadu inimesi. 1995. aastal suri Rootsis sadakond inimest pahaloomulise pisiku *Clostridium difficile* tõttu. Haigestus 6500 inimest ("Metro" 14. mai 1996). Vastupanuvõimelisteks on muutumas ka pneunokoki bakterid, mis tavaliselt levivad aevastuse kaudu ja põhjustavad kopsu- ja keskkõrvapõletikke, raskematel juhtudel ka ajukelmepõletikku. Hollandis olid salmonella bakteritest aastal 1994 juba 80% resistentsed.

Järjest rohkem ilmneb säherdust resistentsust Lõuna-Euroopas, Poolas ja mujal. USA-s oli enterokokk juba aastal 1994 erakordselt ohtlik, levides peaaegu kõigis haiglais. Temast ei ole jagu saanud ükski antibiootikum. Kõige rohkem kardetakse, et resistentsed geenid võtab üle stafülokokk, mis tekitab enamiku haavapõletikest. Rootsi haiglates nakatub umbes viis protsenti patsientidest ühtede või teiste bakterite tekitatud haigustesse. Paljud jäävad haigeks hiljem, haiglast naastes. Londonist saabus 1996. aasta sügisel meditsiiniajakirja "Lancet" kaudu ärev sõnum: avastati bakter *Enterococcus faecium*, mis sööb tugevaimat antibiootikumi vankomütsiini ja tunneb end hästi. Alles üks teine antibiootikum suutis bakterid hävitada. Õgibakterid, mida tuleb järjest juurde, kusjuures üha suurem hulk neist on muutunud vastupanuvõimeliseks kõigi antibiootikumide suhtes, hakkavad mineraalainete ja vitamiinide vaegusel ning hapniku puudumisel kohe õgima inimkeha rakke eesmärgil organism rivist välja lüüa ja seejärel hävitada. Need bakterid võivad tekitada eluohtliku veremürgistuse. Arstid otsivad lakkamatult uusi põetamismooduseid.

Inimese kehas ja kehal on 100 000 miljardit bakterit. Eluohtlikuks muutub osa neist üksnes juhul, kui nonde elukeskkonnas on tekkinud mineraalainete tasakaalustamatus. Sellele juhtis juba XIX sajandil tähelepanu professor Antoine Béchamp (1816–1908), kellest enamik arste pole midagi kuulnud. Uurimistööks ei antud talle raha. Tema peamine huviobjekt oli mikroorganismide mõju inimkehale (Antoine Béchamp "The Blood and its third Anatomical Element" / "Veri ja selle kolmas anatoomiline element" – Philadelphia, 1911).

Teine prantsuse teadlane Louis Pasteur (1822–1895) väitis seevastu, et nakkushaigusi tekitavad kõik organismivälised elusolesed ja kui tahame nendest võitu saada, siis vaktsiinide abil. Talle anti suuri toetussummasid, sest bakteritevastane võitlus tõotas rohket kasumit. Pasteur'ist on tänapäeval kuulnud kõik. Surivoodil võttis ta oma eksitava, elu lihtsustava teooria tagasi sõnadega: "Mikroobid pole midagi, keskkond on kõik!" Keegi aga ei hoolinud sellest.

Organismi tasakaalustamatuse korral võib ühest pisikust kaheksa tunniga saada üks miljon. Rootsis on mõnes piirkonnas ohtlikuks muutunud isegi sääsed, kes levitavad viirust, mis võib jääda kogu eluks valusid tekitama. Iga aasta haigestub 600–1200 rootslast ("Expressen" 19. juuli 1995).

Organismi hapnikuvaegus tekib ka suitsuses ruumis, teatud radiaatorite ja halva ventilatsiooni toimel. Stabiliseeritud hapniku manustamine võib seega kahjustusi kompenseerida. Allergilised vaevusedki ilmnevad tihti hapniku kroonilises nappuses. Stabiliseeritud hapnik tõrjub ka kloori ja fluori pahad mõjud.

Stabiliseeritud hapniku pikema kasutamise mõjul leeveneb, koguni kaob astma. Südameinfarkti järel taastub organism kiiremini, kui manustada 25-30 tilka stabiliseeritud hapnikku õunamahlaga kolm korda päevas mitu nädalat järjest. Ka südameinfarkte saab ära hoida. Stabiliseeritud hapnik takistab hambakivi teket, kui seda tilgutada hambaharjale. Abi saame ka halva hingeõhu vastu, sest suus bakterid hävivad.

Kasvava lapse ajule on stabiliseeritud hapnik väga kasulik, 3–5-aastastele võib seda anda 3-5 tilka.

Preparaadis "Aquagen" on segu pH-neutraalne. Enne tarvitamist loksutada. Sisu võtta vastavalt vajadusele. Täiskasvanuile: 8–15 tilka päevas klaasi vee või mahla kohta 3-4 korda.

Vähe on olnud juttu kolloidhõbeda imelistest omadustest bakterite ja viiruste hävitajana. Keskajal eelistas aadelkond süüa ja juua hõbenõudest. Hõbe soodustab nahahaiguste ravi, tapab kopsutuberkuloosi kepikesed. Streptokokid hävivad 3-4 minutiga.

1910. aastal väitis dr Henry Crooks, et pole teada ühtki mikroobi, kes suudaks kolloidhõbedale vastu panna üle kuue minuti. Inimesele on see ravivahend tõhus ja ohutu, kahjustamata isegi ensüüme, nagu antibiootikumid seda teevad. (Robert O. Becker, Gary Selden, "The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life" - New York, 1985".)

Termin 'kolloid' tähendab, et aine koosneb **erakordselt** pisikestest osakestest, mis ei lahustu, moodustades nõrga elektromagnetilise laengu mõjul terviku. Palja silmaga neid ei näe.

Alles 1970. aastail hakati jälle seda kasutama seoses põletushaavadega. Seejärel avastati, et moodsa tehnikaga toodetud kolloidhõbe hävitab 650 haigusetekitajat. Üks antibiootiline preparaat suudab jagu saada vaid poolest tosinast.

Kolloidhõbe tuleb edukalt toime ka kõige raskemate põletikega. Inimesed, keda antibiootikumid ei aidanud, tegi terveks kolloidhõbe. Tänapäeval kannatavad kõik inimesed kroonilise hõbedavaeguse käes. Immuunsüsteem nõrgeneb ja avab tee vähile. Hõbe takistab seda.

Kolloidhõbeda abil on paljudes riikides edukalt ravitud hulk haigusi: roosi, veremürgistust, difteeriat, malaariat, suhkruhaigust, läkaköha, ekseeme, vinne, grippi, kopsupõletikku, maohaavandeid, neurasteeniat, eesnäärmehäireid, psoriaasi, reumatismi, salmonellanakkust, päikesepõletust, leeprat, süüfilist, tüüfust, käsni, keskkõrvapõletikku, allergiat.

Luksushotellides puhastatakse basseinivett mürgise kloori asemel hõbedaga, mis ei ärrita silmi ega levita ebameeldivat lõhna. Klooritud veega pesemine, selles ujumine või selle joomine teeb haigeks, nagu näitavad teadustulemused. Jaapani ettevõtted eemaldavad hõbeda abil õhust tsüaniidi.

Õiges kontsentratsioonis ei kahjusta kolloidhõbe n-ö kasulikke baktereid, vaid üksnes neid, mis haigusi toovad.

USA-s tehtud katsetes õnnestus alkohoolikuid võõrutada vägijookidest ainuüksi vitamiinide ja mineraalide abil, kusjuures neile selgitati ka tervisliku toitumise tähtust. Kuni 75% katsealustest sai alkoholi kuritarvitamisest jagu. Traditsiooniliste meetodite puhul ulatub see protsent tavaliselt üksnes veerandini. Manustati peamiselt niatsiini, C-vitamiini, B_6-vitamiini, tsinki (pikolinaat) ja efamooli. Kõnealusest meetodist on dr Joan Mathews Larson kirjutanud raamatu "Seven Weeks to Sobriety" (New York, 1992).

Venemaal tapab alkohol 250 000 inimest aastas. Lisanduvad ajukahjustused ja DNA-mutatsioonid. Alkoholikahjustused on ülimalt salakavalad. Prantsuse teadlaste andmeil kannatab meeste maks kõige rohkem välja 40 grammi alkoholi päevas (see vastab 12 sentiliitrile ehk kahele ja poolele pitsile 43-protsendilisele alkoholile). Naised taluvad vaid 20 grammi. Organism hakkab end mürgituse vastu kaitsma ensüüm P 450 massilise tootmisega. Alkoholi hävitamine ongi selle ensüümi ülesanne. Statistika näitab alkoholi üleüldist võidukäiku. Inglismaal tehtud uuringud räägivad selget keelt, et naisi, kes lubavad endale vaid klaasi veini päevas, tabab viljatus kaks korda sagedamini kui neid, kes ei joo üldse.

Rootsis kuritarvitab 10% inimestest alkoholi. See läheb ühiskonnale maksma umbes 100 miljardit krooni aastas ("Dagens Nyheteri" teadusleheküülg, 7. september 1997).

Juba XIX sajandil oli amalgaami kahjulikkus teada. Ometi on seda pidevalt kasutatud hambatäidistes. Tehakse nägu, justkui poleks plommides sisalduv elavhõbe mürk, kuigi teadlased on

nõudnud amalgaami täielikku keelustamist. "Eksperdid" raiuvad vastu, et puuduvat teaduslikud tõestused amalgaami mürgisuse kohta. Ent hambaarste püütakse ohu eest kaitsta. Imelikul kombel mürgisus kaob, kui elavhõbe meie suhu satub. Patsientide kaitsele ei mõeldagi.

Hoolimatus ja kasuahnus vohavad. Rootsi statistikaandmetel saab järjest suurem hulk vanureid rohkem ravimeid, kui neil tarvis oleks. Seetõttu satub neist iga viies haiglavoodisse. Sellest teatas Enköpingi arst Kerstin Hulter Åsberg. Vanasti anti vanureile kõige rohkem kolm ravimit, tänapäeval antakse 10-20.

Samas on toiduained muutunud üha mürgisemaks. 26. novembril 2008 teatati "Dagens Nyheteris", et "viinamarjad ja paprikad on lausa mürgikokteilid". Teatud juhtumeil ületab toiduainete mürgisisaldus lastele lubatud määra kuni 900%. Ühtaegu on suurenenud mürkide hulk. Paprikas on leitud kuni 29 toksilist preparaati, kusjuures need võimendavad üksteise terviseohtlikku mõju. Üsna ohtlikuks on osutunud ka veinid. Viis nendes sisalduvat pestitsiidi on sedavõrd mürgised, et nood veinid otsustati pärast keemikute proteste keelustada.

Võimueliit mõtles välja müüdi inimese süüst maakera soojenemises. Kasutades ettekäändena kasvuhoonegaaside emiteerimist, on leiutatud uusi õudusi inimkonna tervise halvendamiseks. Vaimselt lühinägelikud inimesed on valmis neidki valesid uskuma.

Detsembris 2009 otsustas Euroopa Liit keelustada hõõgniidiga pirnid ja aastaks 2012 üle minna kompakt-luminofoorlampidele ehk nn säästupirnidele. Euroopa Liidus vajatakse rohkem kui kaks miljardit pirni aastas. See tähendab intensiivsemat rahaklirinat pangas, on ju uued pirnid 20 korda kallimad.

Et rahva tervis kahju saab, sellest ei hoolita. Milleks paanikat ja vastuhakku tekitada.

Säästupirn on toru, mis sisaldab inertgaaside argooni või neooni ja elavhõbeda aurude segu. Elektrivoolust ergastunud plasma hakkab kiirgama inimesele nähtamatut ultraviolett-

valgust. See omakorda ergastab pirni kestas oleva fosfori, mis kiirgab silmaga nähtava võnkesagedusega.

Kui säästupirn puruneb, tekib valge puru – pirnikemikaalide segu, peamiselt fosfor, millega osa elavhõbedast on seotud. Ülejäänud üliohtlik ja mürgine elavhõbe aurustub. Säästupirnides on 2.5 kuni 3 mg elavhõbedat, vanemates koguni 5 mg. Mürgitusnähtude avaldumiseks piisab 0.4 milligrammist. Surmav annus on 0,15–0,3 grammi. Elavhõbe ladestub organismis ning mürgitus mõjutab eelkõige ajukoort, põhjustades halvatust, pimedaks jäämist ja vaimuhaigusi.

Eriti ohtlik on pirnis leiduv elavhõbe sülelastele ja loodetele, sest neile avaldab mõju ka ülipisike kogus. Elavhõbeda mõju närvisüsteemile on erakordselt negatiivne. Samuti kahjustab see neere ja maksa ning suured kogused võivad põhjustada surma.

Päästeameti andmeil on elavhõbedatermomeetri purunemine piisav reostus selleks, et helistada 112. Keegi ameeriklanna pillas lapse toas pirni vahetades elavhõbedapirni puruks. Tuvastati elavhõbedafoon, mis oli kuus korda maksimaalsest "ohutuspiirist" suurem. Elavhõbeda neutraliseerimine läks maksma 2000 dollarit.

Elavhõbe on üks mürgisemaid aineid. Ulatuslikult saastab selle ainega elektrit tootev söepõletamine. Säästupirnides on elavhõbedat rohkem, kui eraldub kokkuhoitud energia tootmisel.

Säästupirnide lainepikkus on kahjulik: meie energiaväli, aura, kahaneb peaaegu nullini. Lisaks rikub see tuhmivõitu valgus silmi. Lambis olevad elavhõbedaaurud aktiveerivad amalgaamiplommides oleva elavhõbeda, mis ladestub ajus.

Ka kasutamise järel prügikasti visatuna on säästupirnid tervisele üliohtlikud.

Vahel on kasumijahil suurettevõtted sunnitud taanduma. 20. augustil 2001 oli "Bayer" sunnitud loobuma oma uuest arstimist Baycolist, sest see oli juba jõudnud tappa 50 inimest. Kuut miljonit ähvardas surmaoht. See arstim hakkas lahustama lihaskudesid. 7000 patsienti kaebas "Bayeri" Baycoli kõrvalmõjude

tõttu kohtusse. Ettevõtte juhid olid eluohtlikest kõrvalmõjudest teadlikud, aga - taga targemaks! - soovitasid patsientidel sisse võtta suuremaid ravimiannuseid.

Kõik ei lase end tüssata. Leidub julgeid ajakirjanikke, kes hakkavad valedele vastu ja astuvad inimelu kaitseks välja. Austria ajakirjanik Jane Bürgermeister tegi 8. aprillil 2009 politseile avalduse vaktsiine tootva ettevõtte "Baxteri" vastu, süüdistades teda bioterrorismis ja massimõrva ettevalmistamises: "Baxter" oli juba augustis 2007 patenteerinud "seagripi" H1N1 vaktsiini, et seda riikidele kaela määrida. See vaktsiin sisaldab nõrgestatud ja surnud viiruste ja ohtlike kantserogeensete mürkide hulgas ka elusat viirust, mis viitab organiseeritud kuritegevusele. Kohe pärast seda, kui Bürgermeister oli politseile avalduse esitanud, vallandati ta juhtivalt toimetusetöölt. Tema süüdistuste paikapidavust kinnitas juulis 2009 telekaamerate ees ameerika uuriv ajakirjanik Wayne Madsen, kes tõi päevavalgele vaktsiine tootvate firmade kavatsuse rahva hirmutamisega raha teenida. Vaktsiinile on lisatud elava viiruse paljunemist kiirendav ensüüm.

Loodetavasti on viimaks ka eestlased valmis riigitüüri juures seisvatelt kleptokraatidelt küsima: kas raha või elu?

TASAKAAL ON TERVIS

Ainete ebatasakaal organismis toob kaasa enneaegse vananemise ja haigused.

Taimed kasutavad teatud baktereid enda hüvanguks. Nad moodustavad mükoriisa, mis on taime külg- ja lisajuurtest tekkinud moodustis. Need seenjuured toodavad antibiootikume. Nõnda avastati penitsilliin. Need hangivad taimele vajalikke mineraale. Nad võivad oma juuri ajada kaugele, et taimele vajalikke toitaineid kätte saada. Mükoriisa selekteerib mineraale intelligentselt vajalikes annustes taime jaoks. Kui mükoriisa kõrvaldada, taim hukkub toitainete ülekülluse tõttu. Kui aga taim saab kuidagi viga, selle olukord läheb tasakaalust välja seetõttu, või et mükoriisal ei õnnestu mullast enam vajalikke toitaineid hankida (näiteks mulla kurnatuse tõttu), muutub mükoriisa hallitusseeneks ja hakkab tasakaalust välja sattunud taime ründama. Nii et kui näeme mõnel taimel kasvamas seent, peame teadma, et too taim on tasakaalust väljas, kõlbamata ka söögiks. Säherduste hallitusseente heitproduktid on väga mürgised.

Eluseadus on säärane, et kui mingi organism satub loodusseadustega vastuollu, on see määratud hukkumisele.

See kehtib ka inimorganismi puhul. Professor Antoine Béchamp avastas, et kõik mikroorganismid on oma algolekus sama aine. Need metamorfoosid on tingitud keskkonna mõjust. Seega bakterid, seened, tuberkuloosikepikesed ja viirused on tegelikult sama eluvorm, sama olluse eri metamorfoosid, nagu tõuk ja liblikas on sama organismi eri metamorfoosid. Metamorfoosid on tingitud meie organismi või mikroorganismide elukeskkonna seisundist. Kui see on tasakaalustatud, elavad

mikroobid meiega harmoonias ja kui oleme tasakaalust väljas, hakkab see ollus läbi tegema metamorfoose, asudes ühtlasi meid ründama. Need uurimistulemused lükkasid teadust juhtivad rahandusjõud kõrvale. Need lihtsad loodustõed hoiaksid inimesi haigustest eemale. Selle pealt ei saanud raha teenida.

Viirus on bakterist arenenud kõrgem kahjur, kristalliseerunud substants. Viirusel puudub liikumisvõime. Terve keha ei lase teda oma rakkudesse. Kui viirus tervetesse rakkudesse ei pääse ega suuda seal kasutada proteiine, on ta võimetu organismi kahjustama. Kui aga limaskestad on kahjustunud ja rakupinge on vähenenud, sest inimene kannatab ainete tasakaalutamatuse käes, siis pääseb viirus rakku ning hakkab seda ja lõpuks kogu organismi kahjustama.

Viiruse ilmudes aktiveerub valgete vereliblede armee. Rakud on varustatud antikehadega. Igal rakul on oma antikeha, millega ta viirust uurib. Rakk raku järel uurib seejärel antikeha sobivust, kuni mõni täpselt klapibki. Too rakk saab siis käsu paljundada end miljardites. Need antikehakesed haakuvad viiruse külge ja tapavad selle.

Aastast aastasse oleme kuulnud vaktsineerimise vajalikkusest ja kasulikkusest. Haiguste ärahoidmine tulenevat vaktsineerimisest. Sellele vaidlevad vastu rootsi lastearst Margaretha Hellsten ja austraalia teadlane dr Viera Scheibner, maailma juhtivaid eksperte vaktsineerimiskahjustuste alal.

Wendell Stanley ja Evans Valens on kirjutanud põneva raamatu "Viirus ja elu olemus", kus nad sedastavad: "Kõik, mida viirus nakatamiseks vajab, on vähekaitstud rakk."

Inimorganismi kaitse seisneb vitamiinide ja mineraalide piisavuses, mitte nn kaitsepookimises. Rafineeritud toidu söömise tagajärjel kannatab hulk inimesi kaitsevahendite vaeguse all.

Kapsaussikese moondumine liblikaks on seotud ajafaktoriga. Bakteri kujunemine viiruseks on seotud keskkonnafaktoriga. Mikroorganismides toimub teatud metamorfoostsükkel, mis lähtub elukeskkonnast.

Kui viiruse tõrjeks puuduvad sobivad relvad, tuleb keha lõpuks loovutada. Õnneks kaotame vaid füüsilise keha, see-eest meie vaim jätkab arengut teises dimensioonis. Ja ehk oleme vahepeal õppinud oma uue keha eest paremini hoolt kandma. Seepärast pole olukord eriti traagiline.

Seega keskkond on kõik, nagu plagiaator Louis Pasteur surivoodil omaks võttis. Pasteur oli aastal 1872 häbitult plagieerinud professor Béchampi üht varasemat teaduslikku tööd ainete kohta, mis panevad veini käärima. Pasteuri eksliku teooria tõttu pastöriseeritakse ikka veel piima, muutes selle joogi surnuks ja kasutuks vedelikuks, sest kõik ensüümid on temas hävitatud. Seda oli varem tõestanud professor Béchamp. Uuringutes muudeti keskkonda vaid vähehaaval, ja ometi täheldati, kuidas algas mikroorganismide metamorfoos. Kui keskkonda muudeti järjest rohkem, toimus mikroorganismide metamorfoos veelgi ulatuslikumalt.

Toit tingib bakterite leviku inimese maos. Inimese väljaheitest moodustavad bakterid kolmandiku, kui vesi kõrvale jätta. Need mikroorganismid on iseseisvad eluvormid, mis võivad muunduda lõpmatult, et kohaneda igasuguse keskkonnaga.

Antoine Béchamp tegi kindlaks, et hallitusseen on bakterite üks metamorfoositasandeist. Eks kapsausski muutu lõpuks liblikaks.

Üks hallitusseentest on *fusarium*, mille toksiin *zearelenon* tekitab hormoonide mutatsioone. Kui see mürk satub näiteks isase küüliku toidu sisse paar nädalat enne tema suguküpseks saamist, muutub ta suguliselt kõlbmatuks, sest mainitud toksiini mõjul kujuneb temast küülik, kellel on seksuaalne huvi samasooliste vastu. Täiskasvanud küülikuid ei suuda see toksiin sedasi mõjustada.

Kui küülikud saavad toitu, mis on kasvatatud lämmastikväetistega, sisaldades rohkesti alumiiniumi, siis nad surevad. Lahkamisel on avastatud, et need küülikud kannatasid veresoonte lubjastumise all. Lämmastikväetis muudab mullad

happelisteks ning see lahustab alumiiniumi, mis toiduainetesse satub, kutsudes esile mineraalainete tasakaalustamatuse.

Béchamp'i seisukohad loodusliku keskkonna muudatuste mõjust ei sobinud võimueliidile. Nad eelistasid Pasteuri valeõpetust. Pasteur oli keemik, kes tappis rakke, värvis need ära ja mõtles välja tegelikkust eirava teooria, nimelt et bakterid pärinevad õhust, tehes meid haigeks, ja nende vastu tuleb võidelda mürgiste vaktsiinidega.

Parun Rotschild finantseeris Louis Pasteuri. Antoine Béchamp ei saanud krossigi. Raha ei antud ka neile teadlastele, kes olid jõudnud järeldusele, et põletikke on võimalik ravida C-vitamiini abil.

Kuna me vastu ei hakanud, karistati meid vaktsiinide ja antibiootikumidega.

USA-s teenib rahva haiguste pealt leiba 20% inimestest. Rootsis iga kümnes.

Mikroorganismid toetavad elufunktsioone, kui vähegi võimalik. Inimkeha tasakaalustub ju mineraalide abil. Kui inimesed ei taha mõista mineraalide tähtsust ega loobu kahjulikest elukombeist, siis jäävad nad lõpuks mikroobide abist ilma. Need indiviidid ohverdatakse, et normaalne elu saaks kesta. Kus vähegi võimalik, jätkavad mikroobid elu teenimist. Loodus ei ehita haiglaid, tunnistab vaid üht: elu või surm.

Vanasti peeti haiguste põhjustajaiks kurje vaime. Nüüd on pahadeks kuulutatud bakterid. Ent nende avastamine mikroskoobi abil pole ometi haiguste põhjus, nagu on öelnud rootsi arst Margaretha Hellsten oma intervjuus Eesti Raadiole. Bakterid on alati olemas olnud, ometi kestab inimkond edasi. XIX sajandi lõpul pidas võimueliit vajalikuks bakteritega võitlusse astuda. Kaotajaks on kõik - kaasa arvatud täitmatu ja egoistlik valitsejate kildkond.

Béchampi andmeil on meie immuunsüsteem kõige tugevam siis, kui me sööme puhast toitu, joome puhast vett ja mõtleme puhtaid mõtteid.

Kui organismis on tasakaal rikutud, jääme haigeks. Kui me ei suuda seda taastada ja oluliste ainete väljaminek ületab sissetuleku, läheb meie keha pankrotti. Tänapäeval vajavad inimesed suuri koguseid vitamiine ja mineraale, et tasakaalu tagasi saada. Teaduslikud katsed on seda tõestanud.

Võimurid seisavad vitamiinide-mineraalide vastu. Ning meie ei protesti ikka veel.

Väära toitumisega kaasnenud tasakaalustamatus põhjustab allergiat. Allergia omakorda viitab organismi degeneratsioonile, sest tasakaalustamatus on loomuvastane. Abi on nõgeseteest ja alfaalfa idandeist. Samuti männiokkatee mõjub hästi. Männiokkad sisaldavad tuhat korda rohkem C-vitamiini kui aias kasvatatud puuviljad.

Ebatervislik on kohe pärast tavatoitu süüa magussööki, see takistab seedeelundeil mineraale omastada. Magussöögi võiks jätta õhtuooteks.

Tänapäeva meditsiin tekitab vaimseid häireid, sest keemiliste mürkidega vaigistatakse haigussümptomeid. Enam ei oska arstid kõrvaldada haiguse põhjusi, nad vaid mürgitavad ja vigastavad organismi. Lobotoomia oli koguni kuritegu. Haigus jätkub teises vormis, kui organism on end pärast mürkide rünnakut kogunud. Sümptomid on signaal, et mineraalainete tasakaal on rikutud.

On olemas keskus, mis keha juhib. See on aju. Ajutegevus on vähenenud 10%-lt 4%-le, ja nüüd on see kõigest 1%. Kui on tekkinud või lastud tekitada ajukahjustused, pole midagi head loota. Ajukahjustused tekivad praeguste ravimeetodite tõttu. Hääbub patsiendi mõistus (psoora). Ilmnevad suuremad või väiksemad perverssused, mis kanduvad edasi järgmisele põlvkonnale. Sama on lugu riigiga. Kui valitsus on kaotanud terve mõistuse ja muutunud perversseks (massoonlikuks), käib kogu riik alla.

Inimesed pole säästnud vaeva, et hävitada olulisi mineraale ja vitamiine alkoholi, sigarettide, kohvi ning keemiliste väetiste abil. USA-s on nisust teadlikult välja jäetud 24 olulist komponenti. Lisatud on neli, ja saadud toodet nimetatakse rikastatud nisuks.

ÜRO on iidsed nisusordid, nagu okasnisu ehk hõrepäise nisu dinkeli ehk spelta, mida kasvatati Mesopotaamias ja Pärsias juba mitu tuhat aastat tagasi, asendanud väheväärtuslikega, millele puistatakse ohtralt peale keemilisi tõrjevahendeid. Need pole ka niisama mineraalirikkad nagu iidsed sordid. Alles viimasel ajal on erainitsiatiivil spelta ja kõverateraline durumnisu mahetoodetena leidnud tagasitee meie toidulauale.

ÜRO ametnikke ei huvita arengumaade elanike tervis. Nad olid vastu isegi kanalisatsioonisüsteemi ehitamisele, kuigi ühes dokumentaalfilmis möönsid, et see oleks vajalik.

Magnetiseeritud vesi tagab organismi psühholoogilise ja füüsilise tasakaalu ning sujuva ainevahetuse. See vesi aktiviseerib ja tugevdab naha rakke ning ravib tselluliiti. Vähendab neerukivide tekke ohtu.

Organismi tasakaalu kindlustab ka normaalne seedimisprotsess. Toidu seedimine algab närimisega, sest sülg sisaldab süsivesikuid lahustavaid ensüüme.

Toortoidu puhul rakumembraanid lagundatakse, toitained ja ensüümid pääsevad välja. Keedetud toidus pole ensüümid säilinud. Nood hävivad 60-kraadises kuumuses.

Peensooles lisandub ensüüme rasva ja tärklise seedimiseks. Kehal tuleb teha rohkesti lisatööd, juhul kui keedetud toidu söömise ajal või kohe pärast söömist ei manustata lisaensüüme. Kui seda ei tehta, peab keha oma ensüümivaramust hankima lisajõudu, et toidu seedimisega toime tulla. Seepärast tunnemegi end pärast prisket söömaaega väsinuna.

Kui toit ei lagundu, liigub seedimata kõhutäis edasi ning nuumab halbu baktereid ja pärmseeni. Tekib heade ja halbade bakterite ebatasakaal, mis paneb bakterid vohama ja sooleseinad kahjustuvad. Soolestikust imbuvad seedimata proteiiniosakesed verre. See kurnab immuunsüsteemi, mille tagajärjel jäädakse haigeks. Teine võimalus - immuunsüsteemi ülereageerimisest tingituna tekivad allergilised vaevused. Seega tuleb süüa mitmekesist toitu.

Rafineeritud toit, millest suur osa vitamiine on kõrvaldatud, muutub rasvaks, sest tärklis jääb töötlemata. Jääkprodukte aitavad kehast välja juhtida kiud. Nende puudusel läheb kõht kinni või vastupidi - lahti. Rafineeritud riis on elutu toit, nagu plast, mis riiulitel ei rikne. Toorriis on elav toit.

Päris kindlasti ei tohiks süüa margariini, mis tekitab kehas ebatasakaalu. Margariin kleepub nagu plastkile sooleseintele. Sama toimub küllastatud rasvadega või transrasvadega.

Vananemise peamine põhjus on pidev ensüümide vaegus meie toidus.

On ülikasulik alustada söömaaega toorsalatiga, ning keedetud toidule lisada ananassitükikesi, kus on ohtralt seedimist soodustavaid ensüüme. Tark on kodujuustule lisada ananassi. Keha saaks tõhusalt aidata ka papayaensüümid.

Fermendid loovad eelduse toidu lagundamiseks, nii et toitained pääsevad rakkudesse.

Kui sööme keedetud või töödeldud toitu, laseme töötada kõhunäärme ensüümivabrikul täie auruga, sest keha peab sel juhul toidu lagundamiseks kasutama omaenda ensüüme. Nõnda tühjenevad ensüümivarud. Ja kui ensüümide hulk kudedes väheneb kriitilise piirini, kurnatakse rakud välja ja nad surevad.

Toidujäägid transpordib veri jämesoolde. Kiuline söök soodustab seesugust protsessi. Stress ja kohv aga häirivad soolestiku tegevust.

Kui punased verelibled väärtoitumise või ensüümivaeguse tõttu tükki lähevad, ei saa nad voolata läbi juussoonte, mis ühendavad artereid veenidega. Kapillaarid varustavad rakke hapniku ja toitainetega. Lisaks juhivad nad heitmed vere kaudu välja.

Keha 75-100 triljonit rakku vajavad iga sekund toitaineid ja hapnikku. Palju jääke jääb kehasse juhul, kui süsteem ei toimi. Vitamiin B_3 (nikotiinhape) laiendab kapillaare ja tõhustab vereringvoolu, puhastades samas rakke mürkainetest.

Liikumine ergutab aju verevarustust ja ainevahetust.

Enneaegset vananemist põhjustavad ka vabad radikaalid. Need moodustuvad hapnikuaatomeist, millel puudub elektron. Vaba radikaal tuiskab ringi, et leida uut elektroni, mille ta tavaliselt varastab terve raku aatomilt. Too omakorda muutub vabaks radikaaliks, mis varastab elektroni teiselt aatomilt, mis samuti läheb vargile... Tekib ebatasakaal.

Kui vabu radikaale saab liiga palju, satuvad rakud oksüdatiivse stressi seisundisse. Selle protsessi pidurdamiseks läheb tarvis antioksüdante, mis neutraliseerivad vabad radikaalid, andes neile lisaelektroni, nii et neil pole tarvis rakkudes vargil käia. C-vitamiin on vabade radikaalide vastu tõhus kaitsevahend.

Ilma mineraalideta variseks keha kokku nagu kõdunenud maja: krohv kukub maha, katus langeb sisse. Enneaegne vananemine on sel juhul vältimatu.

Kui me taime kasvatame kunstväetisega, mis sisaldavad üksikuid mineraale, kutsub see esile ebatasakaalu. Taimed ei suuda ju ise mineraale toota.

Keha ehituskivid on proteiinid. Tuhandeid eri tüüpi proteiine toodavad aminohapped. Need on kristalsed, värvuseta, vees lahustuvad amfoteersed ained. Kõik peale glükokolli ehk glütsiini on optiliselt aktiivsed. Need esinevad kõigi taimsete ja loomsete valkude peamise koostisosana.

Valkudes on ainult a-aminohapete L-isomeerid. Need on suure bioloogilise tähtsusega. Tavalistes valkudes esineb umbes 20 aminohapet, neist paljud esinevad organismis ka vabalt.

Aminohapped on kas asendamatud või asendatavad. Asendamatud on need, mida organism ei suuda ise sünteesida ning peab kindlasti toiduga saama. Organismil ei ole valguvarusid, nagu on olemas süsivesikute varud glükogeeni kujul lihases ja maksas, ning rasvavarud. Kõik valgud organismis on funktsionaalsed – nad on kas raku struktuuride osad või siis kuuluvad ainevahetusse hormoonide, ensüümidena jne.

Asendatavaid aminohappeid sünteesib organism ise, muutes vajadusel mõne teise happe glütsiiniks.

Aminohappeid tarvitatakse ka ravimeina. Rottidega tehtud katsed näitavad, et L-metioniin suudab tõrjuda maksavähki. Teda leidub rohkesti kohupiimas. Ravimina kasutatakse veel asendatavat glutamiinhapet ja histidiini. Sojas sisalduv fütiinhape, mida kunagi peeti vaenlaseks, on nüüd kuulutatud tõhusaks abivahendiks võitluses vähi vastu. Asendamatut aminohapet lüsiini lisatakse söötadele.

Eelistatavamad on kõik taimsed valgud ning eelkõige sojavalk. Paraku kasutab toiduainetööstus sojatoodete töötlemisel bensiini. Nii on muudetud kasulikud sojatooted tervistkahjustavaks.

Hormoonid, ensüümid ja immuunsüsteem on proteiinidest täielikult sõltuvad.

Ensüümid on ehitustöölised, nendeta ei toimu midagi. Ilma ensüümideta ei saa end liigutada, silmi pilgutada, reageerida. Kehas on neid 2800 tüüpi. Nad aitavad toitu seedida, võitlevad ka haiguste vastu ning reguleerivad keha iga funktsiooni.

Iga kord, kui sööme keedetud toitu, peavad ehitustöölised ensüümid töö katki jätma, et toidu seedimisel abiks olla. Seeditud toitaineid kasutatakse ehituskividena.

Eeterlikud rasvhapped on töödejuhatajad. Ilma nendeta ei saa ensüümid töökäske, ehitades valesti, mis taas tekitab enneaegset vananemist. Ka rasvhapped peavad olema tasakaalus, muidu on töötegemine häiritud.

Liiga palju Omega 6-t tekitab ehitusplatsil katastroofi, sest müüri laotakse sel juhul ilma seguta. Tavaliselt on meil Omega 3 vaegus. Ei maksa, propagandast hoolimata, juurde võtta Omega 6-t, vaid hoopis Omega 9-t (esineb oliiviõlis) ja üsna palju Omega 3. Siis on tasakaal kindlustatud.

Soodsalt mõjub toidu maitsestamine, muu hulgas tilliga. Rohelised taimed, mis sisaldavad klorofülli, kaitsevad magneesiumiga keha parasiitide, mürkide ja haiguste eest. Nad annavad jõudu. Vaadake hobuseid, härgi, elevante jt suuri rohusööjaid loomi! Rohelised taimed aktiveerivad ka immuun-

süsteemi, kaitsevad ebameeldivate haiguste eest. Näiteks areneb just magneesiumi ja B_6 vaeguse tõttu lastel suhkruhaigus.

Näärmed on sõltuvad tasakaalustatud toidust, vahel läheb seda tarvis suurtes kogustes. Sel juhul on vaja võtta toidulisandeid. Näitena võiks tuua stressihormooni kortisooli sünteesimise. Seda toodavad neerupealised pantoteenhappe B_5 abil. Kui need suudaksid piiavalt kortisooli toota, poleks allergilisi vaevusi.

Arstid kirjutavad allergia vastu välja sünteetilist hormooni kortisooni, millel on hulk kõrvalmõjusid.

Stress kurnab neerupealiseid, kui need ei suuda pantoteenhappe vaeguse tõttu piisavalt kortisooli toota. Just siis tekibki allergia ühe või teise aine suhtes. Samuti esineb muid kurnatuse tunnuseid. Stressi puhul mitmekordistub C-vitamiini ja B-rühma vitamiinide vajadus.

Stress, samuti kohv ja teised ergutusained hävitavad kiiresti B_5, mistõttu neerupealised lõpetavad kortisooli tootmise. Sel juhul ei piisa milligrammidega mõõdetavatest kogustest. Tarvis läheb terapeutilisi mitmegrammiseid annuseid päevas pikema aja vältel. Muidu on rasked haigused platsis.

Tänapäeva toit on erakordselt happeline. Köögi- ja puuviljad ning mineraalid hoiavad happelise ja leelise keskkonna tasakaalus. Happeline keskkond kisub mineraalid, eelkõige kaltsiumi, luustikust välja. Seepärast on magneesium jt mineraalid ülitähtsad. Magneesiumi ülesanne on kaltsiumi paigal hoida.

Hapnik on samuti ülimalt tähtis. Kui automootoris napib hapnikku, muutuvad heitgaasid mustaks. Põlemisprotsess on halb, mootor võib lõpuks koguni tahmuda. Kui rakud ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid, on takistatud vabanemine mürkidest. Organism ummistub, järgneb surm. Peamine surma põhjus on kroonilisest B-rühma vitamiinide vaegusest tingitud haigused.

Foolhappe nappus tekitab samuti enneaegset vananemist.

Pantoteenhappe B_5 vähesus muudab juuksed halliks. Kui seda on vähe raseda naise kehas, võib sündida alaintelligentne laps.

Taiplikkust mõjustab ka glutamiinhape. Nagu loomkatsed näitavad, on kõik värdjalikkuse tunnused otseselt seotud ühe või teise aine vaegusega raseda naise kehas.

Ebatasakaalu põhjustab ka rafineeritud lauasool, mis koosneb puhtast naatriumkloriidist, tekitades mürgise reaktsiooni. Naatriumkloriid seob suures koguses rakkudes leiduvat vett, nii et rakud kuivavad. Tervislik on ürtidega meresool või mägimineraalid.

"Svenska Dagbladet" teatas 16. mail 2003, et Rootsis on raske leida tervet kana. Samasugune on lugu mujal Euroopa Liidus. Kui süüakse haigeid loomi ja linde, juuakse reostunud vett, hingatakse saastunud õhku, kas on siis võimalik terveks jääda?

Nahas tagab tasakaalu vitamiinisarnane koeensüüm Q_{10}, mida organism toodab üldjuhul ise. Organismi vananedes see võime väheneb. Sünteesitava Q_{10} tase saavutab maksimumi 21. eluaastaks. Ka järsk füüsilise ja vaimse koormuse kasv ning mõned terviserikked suurendavad vajadust selle aine järele. B-vitamiinide defitsiit pärsib samuti maksa võimet toota Q_{10}-t.

Mõjub tõhusa antioksüdandina, sest likvideerib vabu radikaale. On tähtis kõigile, kellel aastaid üle 35.

Aeglustab naha vananemist ja tasandab kortse. Tagab südames, maksas ja neerudes piisava energiataseme. Q_{10} vähendab väsimust, suurendab näo- ja kaelalihaste elastsust. Nooruse eliksiirina on ta elutalitluse katalüsaator. Kiirendab kollageeni taastootmist ja aitab tagada piisava energia südamelihaskoe, aju, südame, maksa ja neeru rakkudes. Reguleerib vererõhku ja rikastab rakke hapnikuga.

Kui Q_{10} napib, tekib kurnatus, organismi vastupanuvõime langeb. Närvirakud toimivad loiumalt, lihased väsivad kähku, süda lööb nõrgemalt ja antikehasid ei moodustu piisavalt.

Keskealistele ning suurt füüsilist ning vaimset koormust kandvatele inimestele kulub ära koeensüümi lisakogus. Kasulik on see ka kroonilise südamehaiguse puhul (südame isheemiatõbi, südamelihaskesta põletik jms).

Q_{10} takistab igemete veritsemist. Kasuks tuleb ta parodontiidi korral ja südamehaiguste taastusravis.

Ei saa me mööda minna orgaanilisest väävlist (MSM), mille vaegus organismis on paljude terviseprobleemide põhjus. Kõhrkoe rakuseinad kaotavad iseloomuliku läbilaskvuse ega omasta enam tõhusalt toitaineid. Kui see kestab pikemat aega, saavad alguse põletikulised protsessid. Orgaanilise väävli puudujäägi korral aeglustub juuste ja küünte kasv, väheneb nahaaluse kollageeni tootmine, suureneb tselluliidi tekke tõenäosus, nahale ilmuvad vistrikud ning karta on allergilisi vaevusi.

Orgaaniline väävel MSM (metüülsulfonüülmetaan) on sidekoe ja liigeste oluline koostisosa: pidurdab vananemist ja degeneratsiooni. Seda leidub organismi igas rakus. MSM toimib põletikku taandavalt ja valuvaigistavalt.

Moodne tervishoid on muutunud monopolistlikuks maailmausundiks, lausa epideemiaks. Kuidas muidu seletada asjaolu, et ühele Tartu beebile (minu sugulane), kes suvel 1996 kannatas kardiaalpatoloogia all, anti arstimeid, mis hävitasid E-vitamiini, ja noid vajas too beebi eriti. Tartu arstide puudulikud teadmised kiirendasid tema surma.

Peame uuesti pöörduma vanarahva tervisetarkuste poole. Muidu pole enam võimalik edasi elada.

VÄHI SALADUSE JÄLIL

1902. aastal avastas professor John Beard (Edinburgh), et lootemuna koosseisu kuuluv trofoblast ja vähirakk on identsed. Esimene soodustab loote arengut kuni 56. päevani. Selle tegevuse peatab pankrease-ensüüm kümotrüpsiin, mis seejärel kontrollib trofoblasti kogu elu. Professor Beard mõistis, et vähk hakkab vohama üksnes juhul, kui stressi tõttu ei suuda kõhunääre enam ensüüm kümotrüpsiini toota.

Pankreas kaalub 100 grammi, ainult paar grammi moodustavad nn Langerhansi saared alfa- ja beetarakkudega: alfarakud toodavad glükagooni, beetarakud insuliini. Seda pankrease osa nimetatakse ka endokriinseks näärmeosaks, seal moodustuvad hormoonid lähevad otse verre. Suurem osa ülejäänud pankreasest on eksokriinne nääre ehk soolde (kaksteistsõrmikusse) erituvate mitmesuguste seedefermentide (trüpsiin, kümotrüpsiin, lipaas, fosfolipaas jvm) tootja.

Keha miljonid sugurakud, millel on vaid 23 kromosoomi, hakkavad sel juhul poolduma, ja tekivadki trofoblastirakud. Kui need jätkavad paljunemist, kogunevad teised rakud võitluseks nende vastu. Tagajärjeks on vähk.

Professor Beard lootis leida ainet, mis võiks asendada kõhunäärme kümotrüpsiini. Ja ta avastas nitrilosiidid. Beardi ja tema seletuse vastu hakati raevukalt võitlema.

14 aastat pärast Beardi surma, aastal 1938, jätkas San Francisco arstiteaduse tudeng Ernst Krebs tema trofoblastiteooria uuringut. Aastal 1950 tahtis ta lähemalt teada, kuidas nitrilosiidid suudaksid vähki tõrjuda. Nitrilosiidid sisaldavad bensaaldehüüdi, tsüaniidi eelastet, ja kahte suhkrumolekuli.

Ta tegi huvitava võrdluse. Aasia riikides, kus inimesed saavad 2-500 mg nitrilosiide iga päev, on vähk tundmatu. Lääneriikides, kus toidust saadakse minikogus nitrilosiide, on vähk levinud.

Hilisemad uurimused (näiteks loomarst Rose-Marie Binzelilt) on kinnitanud, et kui keegi sööb pidevalt loomset valku, kulub selle seedimiseks tohutus koguses ensüüme trüpsiin ja kümotrüpsiin. See inimene kasutab peaaegu kogu või isegi kogu oma seedeensüümivaru seedimisele. Ülejäänud kehale ei jää midagi.

Kui tema toidus napib nitrilosiide, on ta kaotanud teise kaitseliini. Tänapäeva toidus ja söödas on nitrisoliide vähevõitu.

Hirsis on eriti palju nitrilosiide. Kari sõi vanasti suurtel karjamaadel rohtu, lisasöödana anti hirssi.

Taimsete valkude seedimises trüpsiin ja kümotrüpsiin ei osale.

Aastal 1933 avastati ensüüm *beta glucosidase*, mis neutraliseerib tsüaniidi mõju. Seda ei esine vähirakkudes. Nood on seega tsüaniidi vastu kaitsetud.

Kõnealune ensüüm koguneb suurel hulgal nõrgenenud kudedesse, kus vähk viirusest nakatatuna on hakanud vohama. Sinna võib *beta glucosidaset* tekkida 3600 korda rohkem kui tavalistesse kudedesse. See ensüüm laseb tsüaniidi nitrilosiididest välja, tappes kaitsetud vähirakud.

Dr Krebsile oli nüüd selge, et vähk on vaegushaigus. Tal oli kasutada tõhus vähivastane vahend, millele ta algul andis nimeks laetrile (lühend nimetusest 1-mandelonitrile-beta-glucoside). Hiljem sai see tuntuks kui B_{17}.

Streptotsiini avastaja Samuel Wacksman on kuulutanud, et kõigi haiguste ravimid on meile kättesaadavas ulatuses olemas. Teaduse ülesanne on need avastada. Ent selle asemel et dr Krebsi avastust inimkonna heaks kasutada ja silmapaistvat arstiteadlast austada, hakati teda ähvardama ja jälitama. Ta vahistati väitega, et ta olevat rikkunud Kalifornia meditsiiniseadusi. Ometi oli tal õigus, nagu kinnitasid uuringud Oxfordi ülikoolis. Seal tuvastati, et trofoblastid ja vähirakud on identsed.

Dr Ettore Guidett (Torino ülikool) seletas rahvusvahelisel vähiuurimisseltsi istungil 1954. aastal Sao Paolos, et laetrile tõrjub edukalt emaka- ja kopsuvähki. Üks ameerika arst ütles seejärel ärritunult, et nagu katsed näitavad, ei kõlba laetrile vähiravimiks. Professor Guidett vastas: "Ma ei hooli sellest, milline arusaam valitseb USA-s. Räägin, mida olen oma silmaga näinud."

USA Arstide Ühingu juhatus võitles 29 aastat niisama ägedalt E-vitamiini vastu, väites, et sellel pole inimese tervisele mingit tähtsust. Ent E-vitamiini ülesanne on kaitsta A-vitamiini. Alles siis, kui juhatuse esimees pensionile läks, muudeti meelt.

Hunsa rahvas, kelle keskmine vanus on 100 aastat, austab aprikoosipuud. Aprikoosiseemned sisaldavad suures koguses nitrilosiide. Ka mõrumandlite, läätsede ja mungubade idandites leidub olulisel määral nitrilosiide. Neid on ka kuremarjades, mustikais, vaarikais ja karusmarjades.

Vähi puhul on tarvis nitrilosiide manustada suurtes kogustes, mida on näiteks nisuseemneidandeis. Dr Ann Wigmore (Boston) soovitas juua kolm klaasi idandimahla päevas, millega saadakse kuus grammi nitrilosiide. Tema väitel suudab see kogus tõrjuda ka lootusetud vähijuhtumid.

Orgaanilist tsüaniidi on 1200 toiduaines. Loomuldasa toituvad rahvad saavad oma igapäevase toiduga 250-500 mg orgaanilist tsüaniidi. Dr Wigmore'i arvates on imettegev toime ka klorofüllil: tugevdab südametegevust, mõjustab veresoonkonda, soolestikku, emakat, kopse. Klorofülli põhiaine on magneesium. Seepärast on ülikasulik juua kaseleheteed.

Ülimalt tõhusale vähiravile ja haiguse olemusele sai jälile ka Ameerika mikrobioloog Royal Raimond Rife (1888-1971). 1920. aastatel hakkas ta huvi tundma elektromagnetiliste väljade bioloogiliste efektide vastu, eelkõige raviotstabel. Ta leiutas uut tüüpi mikroskoobi, millega sai eri objekte uurida liikuvuses. Et aga samal ajal oli leiutatud ka elektronmikroskoop (põhjustab viiruste surma), siis keeldus Rockefelleri sihtasutus Rife'i uuringuid rahastamast ja tema mikroskoopi turustamast.

Ent Rife kasutas oma mikroskoopi ikkagi ja arendas seda edasi. Ta nägi, et haigete inimeste verepilt on tervete omast erinev. Ta avastas mitmeid haigusetekitajaid, bakteritest viirusteni. Tuvastas, et vähirakke ümbritsevad mikroobid.

Enda leiutatud sagedusgeneraatoriga üritas Rife leida sobivaid elektromagnetilisi võnkesagedusi, mida mikroobid ei talu. Ta asus koostööle arstidega, kes tema uut võnkesageduslikku tehnikat kasutama hakkasid, saavutades erilist edu raskelt haigete vähipatsientidega. Rife suutis vähki tekitava viiruse teatud sagedustega tappa. Ta tegi kahjutuks ka teisi haigusolluseid.

Pärast põhjalikku uurimistööd valmis Rife'il 1929. aastal universaalne mikroskoop. Kantserogeensete viiruste avastamise järel sai tema põhieesmärgiks tõhus vähiravi. Ta lähtus lihtsast tõest, et vähki tekitab viirus. Rife naerdi välja. Ta jäi kindlaks oma kavatsusele hävitada viirused elektromagnetilise kiirguse abil.

Teadlased Thomas Glover ja dr Michael J. Scott (Montana) jõudsid ka ilma mikroskoobita samadele järeldustele.

Alles 1940. aastate lõpul nõustus meditsiiniline eliit Rife'i kaastöölise Virginia Livingstoni esitatud teaduslike tõenditega, et vähki tekitavad viirused.

Rife'i sagedusgeneraator ei tapnud otseselt vähirakke, vaid neid tekitanud viirusi. Kui viirus hukkus, tekkis hulk substantse, mis mürgitasid peremeesraku. Nõnda suri seegi ja haige immuunsüsteem aitas sellele kaasa.

Rife'il õnnestus tuvastada kahte liiki kantserogeenset viirust, BX tekitas kartsinoomi (intraepiteliaalne vähk) ja BY tekitas sarkoomi (mittevalminud kasvajad). Tema arvates on ka *E.coli* bakter, mida ohtralt esineb veekogudes, ühe vähiviiruse bakteriaalne vorm.

3. veebruaril 1929 avaldas tema mikroskoobi kohta teavet "San Diego Union". Kaks kirjutist ilmus "Los Angeles Timesis". Teda asusid toetama paljud arstid, sealhulgas Milbank Johnson (1871-1944), Ameerika Meditsiiniühingu (AMA) Lõuna-Kalifornia osakonna esimees. 20. novembril 1931 korraldas Johnson

tema auks banketi, sest arstid pidasid teda meheks, kes on haigustele lõpu teinud.

1934. aasta algul andis Johnson, kes tollal oli Pasadena haigla direktor, Rife'ile võimaluse kliiniliselt ravida Pasadena ja San Diego vähipatsiente. Rife eksponeeris haigeid oma elektromagnetilise generaatoriga kolme minuti vältel iga kolme päeva järel.

Kolme kuu pärast vaadati patsiendid läbi. Arstid jahmusid, kui ei avastanud 14 haigel 16-st vähist jälgegi. Kahe ravi jätkus. Rife'i arvates olid nende haigustekitajad mutatsiooni läbi teinud viirused, mistõttu ta muutis elektromagnetilist lainepikkust. Kuu aega hiljem kuulutati ka ülejäänud patsiendid terveks. Kõik olid jahmunud.

6. mail 1939 avaldas "San Diego Evening Tribune" esiküljel kirjutise Rife'i hämmastavatest ravitulemustest.

Siis hakkas tegutsema poliitiliselt mõjuvõimas kõrgmassoon dr Morris Fishbein, kes oli "Journal of the American Association" peatoimetaja (1924-50). Tema käes oli AMA aktsiaportfell.

Royal Raimond Rife oma mikroskoobi ja generaatoriga.

Teadusajakirjanik Aubrey Scoon kirjeldas Morris Fishbeini (1889-1976) tegevust tõhusama vähiravi vastu ajakirjas "Everday Practical Eletronics" (aprill 2001) ilmunud artiklis "The End to all Diease" ("Kõigi haiguste lõpp"). Morris Fishbein oli noorena lootnud klouniks hakata, aga mõtles ümber, sest lootis arstina rohkem raha teenida. Ometi ei teinud ta oma elu jooksul ühtki patsienti terveks.

Fishbein tahtis osta kõnealuse kiiritustehnoloogia kasutamise õigust. Rife keeldus. Fishbein hakkas palavikuliselt tema vastu intrigeerima. AMA ametnikud ähvardasid arste, kes Rife'i generaatorit kasutasid. Nad lubati ühingu nimekirjast kustutada, kui nad seadme kasutamisest ei loobu. Paljud andsidki alla, loovutades aparaadid AMA esindajaile, kes need kohe ära lõhkusid.

Keeldujad vangistati. USA Toiduameti FDA (Federal Food and Drug Administration) agendid konfiskeerisid generaatorid ja märkmed. FDA-d kontrollib massoonlik farmaatsiatööstus.

Hulk arste astus Rife'i kaitseks välja. Neilt hakati arstitunnistust ära võtma. Hirmunud kolleegid tõttasid seejärel eitama igasugust kokkupuudet Rife'iga.

Dr Arthur Kendell, kes aastaid oli Rife'i toetanud, läks järsku pensionile, kui talle pakuti 250 000 dollarit. Ta asus elama Mehhikosse. Teinegi Rife'i kaastööline, George Dock, läks pensionile. Kui dr Raymond Seideli elu kallale kiputi, loobus too Rife'i nime suhu võtmast.

Rife'ist midagi head enam ei kirjutatud. Tema leiutised kuulutati pettuseks. Avalikkusele esitleti teda kui inimsoo vaenlast.

Aastal 1937 õnnestus Morris Fishbein väljapressimises süüdi mõista. AMA kohta öeldi kohtuotsuses, et organisatsioon tegeles sõltumatute arstide rõhumisega, olles süüdi vandenõus. Rife sai hingetõmbeaega.

1939. aastal asutas ta uue ettevõtte, Beam Rays Inc. Selle teenistuja Philip Hoyland kaebas aga Rife'i kohtusse, väites, et aparaadi oli leiutanud hoopis tema. Ometi oli ta Rife'i teenistusse

astunud alles 1937. aastal, Rife oli oma uurimused avaldanud palju varem.

Hoyland kaotas protsessid, ent tema kohtukulud tasus suur farmaatsiafirma. Rife'i aga kurnas protsessimine majanduslikult välja ning tema ettevõte läks pankrotti. Tema kui leiduri maine sai samuti hoobi. Ta hakkas klaasipõhja vaatama.

Rife'i laborisse murti sisse, mikroskoop lõhuti. Järgmine kord põletati labor maha. Tules hävis teaduslik dokumentatsioon. Rife'i avastusi kinnitanud dr Elmer Pierre Nemesi sõltumatu labor tuhastus tulekahjus, mille kurjad käed olid süüdanud. Sisseseade ja märkmed hävisid. Burnetti labor, kus samuti oli uurimistulemusi kinnitatud, langes järgmisena tuleroaks.

Aastal 1940 kimbutasid föderaalagendil Rife'i toetanud Denveri (Colorado) arste Coopersoni ja Claytonit. Nende materjal ja varustus konfiskeeriti. Samal aastal väideti, et Cooperson olevat end tapnud. Varsti leiti ka Clayton mürgitatuna.

Septembris 1944 kuulutas Milton Johnson välja pressikonverentsi, et avalikkust Rife'i meetodi kliinilistest tulemustest teavitada. Ta kavatses rõhutada, et tõhusale vähitõrjele on alus pandud.

Massoon Johnsonile pakuti raha, et ta Rife'i tööst vaikiks. Ta keeldus. Pidevalt avaldas talle survet ka uuesti tegevusväljale ilmunud Fishbein.

Ööl vastu pressikonverentsi, 30. septembril, tabas Milbank Johnsonit mõistatuslik südameinfarkt. Ta viidi Huntington Memorial Hospitali (endine Pasadena General Hospital), kus ta 3. oktoobril 1944 hinge heitis. FBI olevat tuvastanud, et Milbank Johnson suri mürgitamise tagajärjel, nagu väitis Aubrey Scoon ajakirjas "Everday Practical Eletronics" (aprill 2001).

Rife'i jälitasid nii FDA kui ka AMA. Järjest sagedamini otsis ta lohutust alkoholist. 1950. aastate algul jätkas ta siiski firmas "Life Labs Inc" (omanik John Crane). Töö läks üle kivide ja kändude.

Augustis 1971 viidi autoõnnetuse ohvriks langenud Rife Crossmonti haiglasse San Diegos. Seal ta 5. augustil suri, sest talle oli

"eksituse" tõttu antud liiga suur annus vaaliumi. Tema ametlikus eluloos on öeldud, et ta suri eelnimetatud haiglas südamerabanduse tagajärjel.

1950. aastail tegutses Dallases Harry Hoxeyl, kes edukalt ravis vähki ürtidega. Kui Hoxey keeldus Fishbeinile oma õigust üle andmast, algas leiutaja allakäik. Fishbein jätkas väljapressija ning ähvardajana.

16 kuu vältel vahistati Hoxey 125 korda, ilma et talle oleks süüdistust esitatud. Lõpuks varises Hoxey majanduslikult kokku.

On püütud maksku mis maksab Rife'i nimi unustusse vajutada. AMA/FDA agendid hävitasid tema hilisemad märkmed.

Crane vahistati korduvalt, lõpuks mõisteti ta kolmeks aastaks vangi, sest ta ei hoolinud hoiatustest lõpetada Rife'i tööde propageerimine.

AMA näitas julmalt, et vähihaigete tervistamine väljaspool ametlikke raame ei ole lubatud.

Ühte Rife'i mikroskoopi kasutati Londoni Troopilise Meditsiini Koolis. Ühel päeval ilmus Ameerikast keegi mees, kes selle ära lõhkus.

Barry Lynes avaldas aastal 1986 Royal Raymond Rife'ist raamatu pealkirjaga "The Cancer Cure that Worked" ("Vähiravi, mis toimis"), mis tekitas tänapäeva teadlastes suure huvi Rife'i meetodite vastu.

Ja kuigi FDA kahtlustas, et vaktsiinid sisaldavad kantserogeenseid viirusi, hoogustati pookimiskampaaniat kogu maailmas. Ameerika mikrobioloog dr Maurice Hilleman (1919-2005), kes farmaatsiafirma "Merck & Co" juhina arendas välja ligi 40 vaktsiini, möönis, et nad olid eeldanud, et lastehalvatusvaktsiin SV40, mida katsetati NSV Liidus, tekitab vähki. Seda kinnitas ta salvestises, mida võib näha USA dokumentaalfilmis "Lies We Trust" ("Valed, mida me uskusime"). Hiljem Pennsylvania ülikooli professorina töötanud Hilleman meenutas, et nad viskasid omavahel nalja, et järgmised olümpiamängud võidab

USA, sest venelased on vähkkasvajaid täis. Ameeriklaste peal proovitud vaktsiini alles siis, kui NSV Liidust olid saabunud katsetuse tulemused. Lastehalvatuse vastu vaktsineerida on tegelikult mõttetu, sest enamikule inimestele on see immuunsus sünniga kaasa antud.

Hilleman rõhutas, et kollase palaviku vaktsiin sisaldab leukeemiat tekitavat viirust.

Paljudes vaktsiinides võib olla ühtekokku nelikümmend kahtlast viirust, mille hukatuslikust koosmõjust pole teadlastel õrna aimugi.

Kõnealune ettevõte sai nime George W. Merckilt, kes oli USA bioloogiarelva tootmise juht.

Vähijuhtumite järjest sagedasem esinemine Eesti laste ja noorte hulgas on osaliselt kindlasti seotud massilise vaktsineerimisega. Lisanduvad laste ja nende vanemate ebatervislik toitumine (geneetilised häired!) ning muud enesetunnet pärssivad nähud.

Dr Maurice Hilleman

Murelikuks teeb emakakaelavähki tekitava papiloomiviiruse üha ulatuslikum levik moodsas ühiskonnas, mis on inimese vastupanujõudu oluliselt nõrgestanud.

Kahjulikku osa etendab ka see, et ajakirjandus ei lakka hoiatamast tervistavate vitamiinide eest. Eriti puudutab see A-vitamiini. Nõnda ei teagi Eesti avalikkus, et just suurtes annustes A-vitamiini kasutatakse vähitõrjelgi edukalt. Selle vitamiini toksilisuse eest on hoiatatud, kuid annus 50 000 IU-d on igale täiskasvanule täiesti ohutu. Leidub neidki, kelle doosid on kaks korda nii suured. Nende tervis on tugev. A-vitamiin mõjustab positiivselt ka bronhe. Kanadas tehtud uuringuis on tuvastatud, et vähki surnud patsientide maksas täheldati suurt A-vitamiini vaegust (Erhard Johannes Alm, "Nitrilocider B_{17} bot för cancer och leukemi" - Vaasa, 1973).

Vähki tõrjuvate omadustega on rohkesti aminohappeid ja antioksüdante sisaldav godži mari, mis pärineb Ningxia provintsist Hiinas. Selles on 50 korda rohkem C-vitamiini kui apelsinis. Aga ka põhjamaise männi koore antioksüdandirikas leotis suudab vähi levikut piirata.

Väärastunud vaateid surutakse diktaatorlikult peale. Seda kinnitab Ravimiameti ravimite osakonna juhataja Katrin Kiisa ütlus, et vitamiinid on toidulisandid ja vastavalt toiduseadusele ei tohi neile omistada ravimi omadusi ega väita, et nad ravivad või leevendavad haigusnähte ("Eesti Ekspress", 30. juuli 2009).

JÄRELDUSI

Loodetavasti mõistab lugeja, miks paljusid eeltoodud andmeid on peetud hädavajalikuks varjul hoida: suured ravimiettevõtted jääksid loodetud sissetulekust ilma.

Ajavahemikus 1989–1994 lühenes Eestis meeste keskmine eluiga 4,6 aastat (1994-ndaks oli see 61,1) ja naistel 1,6 aastat (73,1). Venemaal jäi meeste eluiga koguni kuus aastat lühemaks. Seevastu Soomes elavad mehed keskmiselt 71 ja naised 79 aastat vanaks. Aastaks 2007 oli eesti mehe keskmine eluiga taas pikenenud 4,7 aasta võrra, olles 65,8 aastat. Rootsis on see 78,1 aastat. Ent nagu "Eesti Päevaleht" 19. veebruaril 2007 teatas, on Eesti "meeste keskmise eluea näitaja poolest on Euroopa Liidus kõige madalamal positsioonil".

Luurel on veelgi ohtlikumad viirused kui HIV või hirmkardetud ebola ja hanta. "Dagens Nyheteris" hoiatati 15. augustil 1993, et katk võib tagasi tulla. XIV sajandil langes selle ohvriks kolmandik Euroopa rahvastikust. 27. juunil 1997 avaldati Rootsi ajakirjanduses teade muhkkatku juhtudest Kasahstanis. See tõbi jõudis kahekümnesse riiki. XVI – XVIII sajandil hävitas muhkkatk enam kui 25 miljonit inimest. Epideemia oli alanud Hiinas ja lõpuks jõudis Euroopasse.

Haigust levitavad peamiselt rotid.

Aids muudkui tapab. Suvel 2009 oli maailmas 65 miljonit HI-viiruse kandjat. Iga päev nakatub 15 000 inimest. Aastal 2005 suri aidsi tagajärjel 2,2 miljonit inimest. Seni on see haigus ühtekokku nõudnud rohkem kui 27 miljonit inimelu. Järjest lisandub andmeid, mis kinnitavad, et see haigus on kunstlikult tekitatud. Nagu hädasid veel vähe oleks! Paljude teadjate väitel viivad HI-viiruse jäljed Pentagoni bioloogiliste relvade osakonda.

Inimeste naiivsust ja rumalust ära kasutades tüssasid võimurid neid 1950. aastail mineraalveega, mida oli "rikastatud" radioaktiivsete aineosakestega ("Expressen" 22. november 1991). Seda olevat tehtud meie tervise huvides! Korrumpeerunud "eksperdid", kes teenivad finantsmaffia huve, tõttasid tookordki seletama, et radioaktiivsus ei kujuta endast mingit ohtu. Nüüd teab iga lapski, et radioaktiivsed aineosakesed on eluohtlikud. Ning säärast mineraalvett ei ostaks enam keegi.

Nüüd lisatakse vette, toitu ja hambapastasse teisi mürke, mis samuti olevat täiesti ohutud. Inimestele süstitakse tihti nende enda nõusolekul mürke. Samas imestatakse, et lastel on tervisega midagi häda ja vanemategi enesetunne logiseb.

Praegune stressi esilekutsuv elutempo ning rohked mürgid õhus, vees ja toidus nõuavad, et toidus oleks rohkem vitamiine ja mineraale. Näiteks läheb tarvis vähemalt 100 mg C-vitamiini, et kahjutuks teha neid vabu radikaale, mis tekivad üheainsa (!) sigareti suitsetamisel. Sigaret sisaldab 8850 mürki, millest kaadmium on ohtlikumaid. Ainuüksi suitsetamisel paiskub õhku 4000 erinevat keemilist ühendit. Neist 50 põhjustab vähi teket (eriti kantserogeensed on betanaftülamiin ja 4-aminodifenüül). Suitsetaja tõmbab sisse siiski vaid 3% neist aineist, 97% tungib kaasinimeste kopsudesse, kes on sunnitud olema passiivsed suitsetajad. Töökeskkonnas on Rootsis lubatud süsinikoksiidi (vingugaasi) sisaldus üksnes 35 ppm. Sigaret sisaldab aga 40 000 – 80 000 ppm süsinikoksiidi. Need mürgid viivad arstide tagasihoidlike arvutuste järgi enneaegu hauda 250 miljonit inimest maailmas. Lisaks kutsuvad nad esile negatiivseid hälbeid geneetilises koodis.

Laste läheduses suitsetavad vanemad kahjustavad tahtmatult ka oma võsusid, kellel pole välja kujunenud kaitsesüsteemi nagu suitsetajail. Ainuüksi USA-s jääb selle tõttu haigeks 5,4 miljonit last aastas, kellest 62 000 sureb ("Aftonbladet" 16. juuli 1997). Kui emad suitsetavad raseduse ajal (seda juhtub järjest sagedamini, Rootsis 17% aastal 1995), sureb kümneid tuhandeid lapsi astma

tõttu, lisaks hingamisteede katarrid ja muud tõved. Suitsetavate emade vastsündinud beebid kaaluvad keskmiselt 200 grammi vähem. Suremus on nende hulgas 10% suurem. Rootsis sureb sel põhjusel 60 sülelast aastas. Skandinaavia andmetel loobub raseduse ajal suitsetamisest üksnes väike osa (20%) naistest.

Nikotiin kahjustab spermatosoidide kvaliteeti, mistõttu 15% laste vähijuhtumeist seostatakse isa suitsetamisega. Rootsi professor Göran Pershagen kinnitas "Dagens Nyheteris", et passiivne suitsetamine tekitab lastel allergilisi nähte, bronhiiti ja isegi vähki.

Taani uurimistulemustel toodavad mahetoitu söövad mehed kaks korda rohkem spermatosoide kui need, kelle toit on mürgine. Seda uurimust tutvustati isegi ajalehes "Expressen".

Meeste sagedased seksuaalkontaktid ei tule tervisele kasuks, sest tavalisest rohkem läheb kaotsi vitamiine ja mineraale, mille varude taastamine kehas võtab mitu päeva. Eriti ohustab seks pingsalt treenivate sportlaste tervist. Hiinas oli tava, et enne tähtsaid jõukatsumisi katkestati seksuaalsuhtlus mitmeks nädalaks.

On tähtis üha austada vanarahva tarkust tervise säilitamiseks, et ühiskonnas tõhusamalt tegutseda. Hankida tuleks teadmisi ka toiduks tarvitatavate ainete mõjust. Toidu juurde ei tohiks juua apelsinimahla, pigem vett või ananassimahla, kui just peab midagi jooma.

Paar-kolm tundi enne magamaminekut ei tohiks enam süüa, sest muidu ei jõua toit ära seedida, muutudes alkoholiks ja tekitades maksakahjustusi.

Pentsik oleks nõuda, et poes seisaksid toiduainete juures sildid "Ettevaatust! Haigestumisoht mineraalide vähesuse tõttu!". Aga vaja neid silte läheks iseäranis püülijahust saia juurde.

Meditsiinidoktor Sherry A. Rogers jõudis tasahilju järeldusele, et nii arste kui ka avalikkust on ninapidi veetud tähtsates meditsiinilistes küsimustes. Ta on ravimitööstuse valeandmeist kirjutanud mitu raamatut, mida peaks lugema iga arst. Raamatus "The Cholesterol Hoax" / "Kolesterooli bluff" (Sarasota, 2008)

tuvastab ta, et kolesterooli peetakse alusetult südamehaiguste põhjuseks, mida tõsised uuringud ei toeta. Tõelisi põhjusi on eiratud. Teoses "The High Blood Pressure Hoax" / "Kõrge vererõhu bluff" (Sarasota 2005) näitab autor, et lihtsaim võimalus kõrgest vererõhust ja veresoonkonna hädadest lahti saada on mürkide eemaldamine kehast. Selleks pole tarvis süüa kalleid vererõhku madaldavaid preparaate, mis põhjust ei kõrvaldada. Rogersi raamat "Pain Free in 6 Weeks" / "Valust vabanemine kuu nädalaga" (Sarasota, 2001) on abistanud tuhandeid kroonilise selja- või põlvevalu käes vaevlejaid, kes kulutasid palju raha valuvaigistitele, mis oluliselt mürgitavad ja kahjustavad keha. Valu põhjustavad põletikulised protsessid, mida saab peatada mürkide väljutamisega. Dr Ira Klemous pääses 30 aastat kestnud puusavalust ja 9 aastat piinanud põlvevaevast kahe nädalaga.

Parim näide inimeste lihtsameelsusest on psühhofarmakonide pealesurumine. Kui mõnel juhtub mitu päeva meel mõru või tuju halb olema, pöördutakse arsti poole, kes selget mõistust blokeerivaid drooge välja kirjutab. Aastail 1998–2008 on masendusvastaste ravimite väljakirjutamine rootsi noortele suurenenud 40%.

On ilmne, et kui 100-aastased hunsalased jaksavad edukalt koos 20-aastastega palli taguda, aga noor rootslane ei suuda isegi viit kilomeetrit maha käia, siis on lääne elulaadis midagi kapitaalselt viltu.

Veekogude ääres oleks eriti kasulik mõtiskledes jalutada, sest seal avaldavad kõige tugevamat mõju Schumanni lained. Enamik inimesi pole neist kasulikest lainetest kuulnudki. Schumanni lainete põhisagedus on 7,8 hz.

Millal me küll õpime umbusaldama poliitikuid? Nendel lasub peavastutus praeguse olukorra eest.

Et Euroopa Liidu kõrgametnikud on sama õelad, kui olid Nõukogude Liidu bürokraadid, seda kinnitab suvel 2009 välja töötatud seaduseeelnõu, mis sätestaks, et mahetoiduaineid tuleks kiiritada. Geneetiliselt töödeldud toiduaineid ei peaks aga enam

märgistama. Enamik homöopaatilisi ravimeid soovitakse turult kõrvaldada. Ravimtaimede kasutamine tuleks keelustada. Keelata tahetakse hulk alternatiivseid ravimisviise ja -meetodeid, aga ka Waldorfi lasteaiad ja -koolid, metsalasteaiad jne.

Mais 2006 oli Euroopa Liidu Toiduaineamet (EFSA) kinnitanud, et aspartaam pole sugugi ohtlik (*sic*!).

Selles raamatus said keset propagandamüra sõna kriitiliselt mõtlevad arstid, kes tutvustasid oma jahmatavaid avastusi. Loodetavasti äratab see mõtteid, mida süvendades lugejad võivad jõuda tõe jälile.

See kogumik pakub abi eneseaitamiseks. Enamik inimesi aga sellest ei hooli, nad järgivad ametlikke tõdesid, kuigi juba kaugelt on näha ebaloomulikult laiutav kuristik, kuhu on oht langeda kõigil, kes pole piisavalt tähelepanelikud. Põikpäisuse eest on alati kõrget hinda makstud. Uudishimulikud on hädas ikka abi leidnud. Tähelepanelikule lugejale võib see kujuneda väärtuslikuks teatmeteoseks, kust ikka ja jälle on võimalik kasulikke näpunäiteid ammutada.

Looduslikku tervisevalemit on tarvis laialdasemalt tutvustada, peame nõudma, et taastataks puhas keskkond, taotlema mineraalide ja vitamiinide tasakaalu inimorganismis, soovima kivijahu külvamist põldudele keemiliste väetiste asemel, tarvitama vajaduse korral looduslikke vitamiine, kuni see Eestis on lubatud. Napib lihtsatest oskustest. Näiteks tuleb süüa ainult siis, kui kõht on tühi. Koolis paraku ei õpetata organismi funktsionaalsete protsesside toimemehhanismi.

Tuleks lähemalt tunda õppida looduseande, kasutades toidus sagedamini metsataimi, mis sisaldavad suures koguses mineraale ja vitamiine. Kui vähegi võimalik, peaksime hoiduma kahjulikest toitudest ja jookidest.

AUTORIST

Jüri Lina on sündinud anastatud Eestis 13. oktoobril 1949. Pärast korduvaid konflikte KGB-ga oli ta sunnitud 1979. aasta aprillis siirduma Helsingisse ja sama aasta suvel edasi Rootsi.

Eesti Raadio, "Ameerika Hääle", "Vaba Euroopa" ja Top-raadio vahendusel on eetris kõlanud umbes pool tuhat Jüri Lina koostatud saadet ja saatelõiku. Ta on avaldanud rohkesti tõlkeid, artikleid ja arvustusi nõukogudeaegses ajakirjanduses kuni avaldamiskeeluni 1975. aasta kevadel. Sellest hoolimata esines ta kodumaises ajakirjanduses, kasutades varjunimesid ja variisikuid. Hulk kirjutisi on ilmunud ka Soomes, Rootsis, Saksamaal, Inglismaal, Prantsusmaal, Ühendriikides, Kanadas, Iisraelis ja mujal. Ta on pidanud ettekandeid Eestis, Venemaal, Soomes, Rootsis, Norras, Taanis, Berliinis, Belgias, Inglismaal, USA-s ja Kanadas.

Heliplaatidena on ilmunud Jüri Lina luulelavastused **"Kuuldumus liblikaväljade puhkemisest"** (Stockholm, 1980) ja **"Katarsis tardumuskrampides"** (Stockholm, 1980) ning lastelavastused **"Eesti muinasjutud"** (Tallinn, 1992, Stockholm, 2006), **"Jaapani muinasjutte"** (Tallinn, 1993, Stockholm, 2007), **"India muinasjutte"** (Stockholm, 2006) ja **"Rootsi muinasjutte"** (Tallinn, 1994, Stockholm, 2008). Veebruaris 1995 ilmus Eestis müügile luulelavastus **"Päevaunelm"**. Lisaks on ta Rootsis kassetil välja andnud heliajakirja "Fookus".

Ilmunud raamatud: **"Ufotutkimuksesta Neuvostoliitossa"** (Helsinki, 1979), **"Öised päevad"** (Stockholm, 1983, Stockholm, 2006), **"Sovjet hotar Sverige"** (Stockholm, 1983, täiendatud trükk 1984), **"UFO-forskning i Sovjetunionen"** (Stockholm, 1984), **"Kommunisternas heliga krig"** (Stockholm, 1986), **"Bakom Gorbatjovs kulisser"** (Stockholm, 1987), **"UFO-gåtan fördjupas"** (Stockholm, 1992) ja **"Under Skorpionens tecken"** (Stockholm, 1994, 1999), **"Mida Eesti ajakirjandus pelgab?"** (Stockholm, 1996),

"Skorpioni märgi all" (Stockholm, 1996, 1998, 2003), **"Mõistatuslikkuse kütkeis"** (Tallinn, 1996), **"Sovjetiskt inflytande i Sverige"** (Stockholm, 1997), **"Under the Sign of the Scorpion"** (Stockholm, 1998, 2002), **"Filimikunsti väljenduslikkusest"** (Stockholm, 1998), **"Varjatud tervisevalem"** (Stockholm, 1999), **"Världsbyggamas bedrägeri"** (Stockholm, 2001, Stockholm, 2007), **"Maailmaehitajate pettus"** (Stockholm, 2003, 2004), **"Architects of Deception"** (Stockholm, 2004), **"Dem Skorpiona Zimes"** (Valmiera, 2005), **"Eemaldumine Kartaagosse"** (Stockholm, 2006).

1984. aastal algatas KGB tagaselja Jüri Lina vastu raamatute "Öised päevad" ja "Sovjet hotar Sverige" põhjal kriminaalasja, süüdistades teda riigireetmises. 1991 ta rehabiliteeriti.

Rootsikeelseid raamatuid on tutvustatud rootsi, soome, taani, norra, šveitsi, itaalia, ameerika ja ka väliseesti ajakirjanduses.

1989. aastal sai valmis film **"Sula-aasta"**, mida Kanal 2 Eestis näitas 7. veebruaril 1995. 4. detsembril 1990 esietendus Eesti Raadios kuuldemäng **"Filippo"**. 23. juulil 1992 esitas Eesti Televisioon luulelavastuse **"Äratundmine"**, mida 6. märtsil 1995 kordas Kanal 2.

12. märtsil 2005 esilinastus Tallinna Kinomajas Jüri Lina kujundlik dokumentaalfilm **"The Lightbringers"** (**"Valgusetoojad"**).

26. märtsil 2009 esilinastus Stockholmis tema dokumentaalfilm **"Hermese varjus. Kommunismi saladused"**.

Augustis 2009 valmis Jüri Lina film **"Meloodiate lummuses. Toivo Kurmeti muusikalisest pärandist"**.

KASUTATUD KIRJANDUS (tähtsamaid allikaid):

Alm, Erhard Johannes "Nitrilocider B_{17} bot för Cancer och leukemi" - Vaasa, 1973.

Barefoot, Robert R. ; Reich, Carl J. "The Calcium factor" - Arizona, 1992.

Béchamp, Antoine "The Blood and its third Anatomical Element" - Philadelphia, 1911.

Becker, Robert & Selden, Gary, "The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life" - New York, 1985.

Blaylock, Russell L. "Excitotoxins: The Taste That Kills" - Health Press, Santa Fe, 1997.

Cameron, Ewan; Pauling Linus "Cancer and Vitamin C" - Philadelphia, 1979.

Carper, Jean "Mirakelhjärnan" - Stockholm, 2001.

Carper, Jean "Sluta åldras nu!" - Stockholm, 2001.

Chaitov, Leon "Vaccination and Immunization: Dangers, Delusions and Alternatives" - 2004.

Clark, Hulda Regehr "The Cure All Diseases" - San Diego, 1995.

Coleman, Vernon "Betrayal of Trust" - 1994.

Dealrue, Fernand ja Simone "Impfungen, der unglaubliche Irrtum" - Hamburg, 2004.

Donsbach, Kurt W "Hjärtsjukdom" - Falköping, 1993.

Freemantle, Brian "The Octopus: Europe in the Grip of Organised Crime" - London, 1995.

Garrett, Laurie "The Coming Plague" - New York, 1995.

Golberg, Burton "Heart Disease, Stroke & High Blood Pressure" - Tiboron, 1997.

Honorof, Ida; McBean, Eleonora "Vaccination: The Silent Killer" - Sherman Oaks 1977.

Humble, Mats "D-vitaminbrist kanske vanligare än vi trott" - "Läkartidningen" nr 11, 2007, lk 853-857.

Kalokerinos, Archie "Every Second Child" - Melbourne, 1974

Kogumik "Eesti rahva tervis" - Tartu, 1998.

Kolata, Gina "Spanska sjukan" - Stockholm, 2000.

Lanctôt, Guylaine "The Medical Mafia" - Miami, 1995.

Larson, Joan Mathews "Seven Weeks to Sobriety" - New York, 1992.

Lieberman, Shari; Bruning, Nancy "The Real Vitamin & Mineral Book" - New York, 1990.

Lindahl, Olof "Recept på hälsa" - Stockholm, 1990.

McBean, Eleanora I. "Swine Flu Expose" - 1977.

Pottenger, Francis M. "Pottenger's Cat: A Study in Nutrition" - 1939.

Price, Weston Andrew "Nutrition and Physical Degeneration A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects" - New York, 1939.

Rogers, Sherry A "The Cholesterol Hoax" - Sarasota, 2008.

Rogers, Sherry A "The High Blood Pressure Hoax" - Sarasota 2005.

Rogers, Sherry A "Pain Free in 6 Weeks" - Sarasota, 2001.

Scheibner, Viera "Vaccination - 100 Years of Orthodox Research Shows that Vaccines Represent a Medical Assault on the Immune System" - Maryborough, 1993, 1997.

Uibu, Jaak "Eesti rahvastiku tervis" - Tallinn, 1997.

Walene, James "Immunization: The Reality Behind the Myth" New York. 1995.

Wilhelmsson, Peter "Besegra din allergi" - Stockholm, 1998.